

## الكتاب : \_\_أزمة اليود الحل الصحي للكثيرين ولا يعرفه الا القليل

اليود ...

الحل الصحي للكثيرين ... والمعروف بقليل ... \_ \_

هل تشعر بالبرد طوال الوقت؟ هل انت دائما على نظام غذائي؟ هل يزداد وزنك باستمرار أو لا يمكنك خلعه، حتى عندما تقلل بشكل كبير من تناول السعرات الحرارية؟ هل تشعر أن عقلك مضطرب - وأنت في " ضباب "؟ \_

الحل بين يديك: لقد ثبت أن إدخال اليود الغذائي يوقف تقدم وعكس العديد من الأمراض - وهو دواء موجود منذ ١٥٠٠٠ عام! \_ \_ \_ \_ \_

• يعلم الجميع أن بعض السموم البيئية تسبب السرطان. ما لا يعرفه الناس هو أن هذه السموم تجعلك أيضًا "مريضًا وبيديًا وغيبًا". بدأت أزمة اليود عندما تصاعد استخدام البروم على مدى الثلاثين عامًا الماضية. تستنفد البرومينات اليود الأساسي.

• أين توجد البرومينات؟ إنها موجودة في كل مكان: الدقيق، ومثبطات الحريق، والمبيدات الحشرية، وبعض الأطعمة والمشروبات الغازية، والأدوية ومنتجات العناية الشخصية.

• هل يوجد نظام مكمل باليود؟ \_ تكشف أزمة اليود عن أزمة استخدمها متخذو اليود منذ عام ٢٠٠٥.

• هل تعتقد أنك تحصل على كمية كافية من اليود في الملح؟ هل أنت متأكد؟ يبدأ اليود الموجود في الملح المعالج باليود في التبخر بمجرد فتح الملح، ويتم استنفاده بمرور الوقت - ولا معنى لـ **RDA** الخاص باليود.

تكشف لين فارو كيف غيرت هي والآلاف من النشطاء المرضى حياتهم من خلال البحث عن اليود واستخدامه. الدليل موجود في دراسات الحالة، يتم مشاركة العديد منها في الداخل.

أزمة اليود: ما لا تعرفه عن اليود يمكن أن يدمر حياتك \_ الحقيقة يجب أن تُكتشف، لا تُعلم.

أفضل استعداد صادفته هو عقل متفتح من رغبة عميقة في العيش بشكل كامل، وثقة فطرية في أنفسنا أو بالله أو في الكون لرؤية ما هو غير مرئي بشكل عام، وسماع ما لا يُسمع عادةً ومعرفة الجهول الشائع الذي قد نتخذه \_ \_ عمل. يزدهر هذا الإعداد مع الصداقة الحميمة للأفراد ذوي التفكير المماثل الذين يشاركون أفضل ما لديهم، مع العلم أن مساراتنا فردية. شارون ويليامز براهل

أزمة اليود:

ما لا تعرفه عن اليود يمكن أن يدمر حياتك بقلم لين فارو  
© حقوق الطبع والنشر ٢٠١٣ من قبل Lynne Farrow. جميع الحقوق محفوظة.  
لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب بأي طريقة مكتوبة أو إلكترونية أو تسجيلية أو نسخ ضوئي دون إذن كتابي من الناشر أو المؤلف. سيكون الاستثناء في حالة الاقتباسات الموجزة الواردة في المقالات أو المراجعات النقدية والصفحات حيث يتم منح الإذن بشكل خاص من قبل الناشر أو المؤلف. \_ \_  
على الرغم من اتخاذ جميع الاحتياطات للتحقق من دقة المعلومات الواردة هنا، لا يتحمل المؤلف والناشر أي مسؤولية عن أي أخطاء أو سهو. \_ لا تتحمل أي مسؤولية عن الأضرار التي قد تنجم عن استخدام المعلومات الواردة في.  
يمكن شراء الكتب عن طريق الاتصال بالناشر والمؤلف على: \_

**Lynne@LynneFarrow.net**

الغلاف: (Nick Zelinger (NZ Graphics)

الداخلي: (Ronnie Moore (Westype Publishing Services, Inc.)

الناشر: Devon Press

المحرر: جون مالينغ (تحرير جون)

مستشارة المخطوطات والغلاف: جوديث برايلز (الراعي الكتاب)

الطابعة: Color House Graphics

كتالوج مكتبة الكونغرس: ٢٠١٢٩٥٦٢٥٥ - 1 - 9860320 - 0 - 978 ISBN:

1

١. نقص اليود. ٢. سرطان الثدي. ٣. الصحة. ٤. التغذية. ٥. الطب البديل. ٦. المرض.

الإصدار ... الأول ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

طبع في الولايات المتحدة الأمريكية

لإيرل فولي \_

جدول المحتويات \_

شكر وتقدير

مقدمة مقدمة

الجزء ١ : إيجاد محلول اليهود: رحلتي

(٢/١)

١ . الطفولة الفضول والاكتشاف \_

٢ . أشياء أسوأ من ضباب الدماغ

٣ . أبحاث سرطان الثدي تؤدي إلى اليهود

٤ . نقص البروم واليود \_

الجزء ٢ : الأسئلة الشائعة — الأسئلة المتداولة

٥ . لماذا يحتاج جسمك اليود؟ \_

٦ . لماذا تفكر في إضافة اليود؟

٧ . ما رأي الأطباء في اليود؟

٨ . كم مرة يجب أن نتناول اليود؟

٩ . ماذا يحدث عند تناول اليود؟

١٠ . ما هي الآثار الجانبية لتناول اليود؟

١١ . أين توجد مجموعات مناقشة اليهود على الإنترنت؟

١٢ . لماذا يعد البروم خطرًا على صحتك؟

الجزء ٣ : اكتشاف أقدم دواء في العالم

١٣ . من أين يأتي اليود؟

١٤ . " التاريخ المدفون " لليود

١٥ . الضباب الأرجواني السحري - يخرج اليهود من الرماد - اكتشافه

١٦ . من سرق اليهود من دوائي؟

١٧ . من سرق اليهود من طعامي؟

١٨ . نظرية العاصفة المثالية لسرطان الثدي \_ \_

١٩ . المضني قدما - ما بعد أزمة اليهود

الجزء ٤ : الموارد

بروتوكول مكملات أودين اختبار تحميل اليود  
محلول اليود في لوغول: ملليغرام من اليود لكل قطرة  
بروتوكول تحميل الملح بروميد أودين وأعراض إزالة السموم من السموم \_  
الملحق أ: نظرية هيمنة البروميد  
الملحق ب: اليود والثدي \_  
الملحق ج: منتجات البروم - بروميد التي تتنافس مع اليود  
الملحق د: الفلورايد في المستحضرات الصيدلانية التي تتنافس مع اليود  
مسرد أودين  
مراجع ومصادر إضافية \_  
أين تجد مكملات اليود \_

ndex

عن المؤلف \_

العمل مع المؤلف \_

شكر وتقدير

دبليو

عند التحقيق في موضوع معقد، يلتقي المؤلف بالعديد من الأشخاص الذين يقدمون أدلة  
ومعلومات. أنت لا تعرف أبدًا أين ستنتهي أو من سيساعدك. \_ \_ أنت لا تعرف أبدًا

(٣/١)

---

ما هي الأسئلة الملتهبة التي سيثيرها عمل الباحث مع تعمق اللغز. سألت نفسي أكثر من مرة  
كيف وصلت إلى هنا؟ لماذا أقرأ عن اليود والزهرى في القرن التاسع عشر؟ \_ لماذا اشتريت للتو  
مقصفا لليود للحرب الأهلية من موقع eBay؟ كيف يمكن لهذه المعلومات أن تساعد الناس  
في يومنا هذا؟ من يهتم باليود على أي حال؟ لحسن الحظ، فإن القرية العالمية التي هي مجتمع  
اليود عبر الإنترنت تهتم وتخلق الكثير من الموارد التي تستمر في النمو. هناك الكثير من الشكر.  
أنشأ مشروع اليود الذي أسسه العمل الرائد لـ MD، Guy E. Abraham، MD،  
MD، David Brownstein، و MD، Jorge Flechas، حجر الأساس  
لبحوث اليود التي تلت ذلك. أنا وآخرون نعرب عن مدينتنا العميقة لهؤلاء الأطباء ليس فقط  
للتفكير الثوري ولكن لتغيير حياة الكثير من الناس. \_ \_ الإرث يعيش. \_ آمل أن يكون هذا

الكتاب موجوداً فقط كواحد من العديد من الكتب التي تبحث في أهمية مشروع اليهود للتاريخ الطبي.

من حسن حظي أن العديد من غير الأطباء شاركوني في حماسي لملاحقة الأسئلة: من أين أتى اليهود؟ لماذا اختفت؟ \_ كيف يمكننا إحياء معلومات العصر الذهبي لليود؟ \_ \_ نطلق على هذا الهوس تأثير إبراهيم لأن الدكتور جاي أبراهام، والد حركة اليهود، أصابنا بفضول غير قابل للشفاء بشأن اليهود. \_

أنا مدين للكثيرين الذين ألهموا ودعموا جهودي لكتابة أزمة اليهود. \_ \_ لا يمكن أن يوجد الكتاب بدون الفضول والخبرة البحثية لمجموعات اليهود عبر الإنترنت: منتدى Curezone يود الذي يديره ستيف " Trapper " Wilson و Laura Olsson و Chris C. Vulcanel ومجموعة Yahoo يود التي أسسها رائد يود Zoe Alexander ، المملوكة الآن للدكتور ستيفاني بويست وتديرها فيكتوريا بيكر وكاثلين بليك ودونا إيلر ولين ميلر. \_ \_ فريد فان، شكراً لك على مساعدتك في نشر معلومات اليهود، وجمع الموارد وتجميع قصص اليهود.

(٤/١)

---

ترك لي خبراء من المرضى إلى المرضى جاني بوثروب وساندرا أندرسون وديب أندرسون إيستمان مجموعة نموذجية من الأعمال المكتوبة التي أتعلمها من كل يوم. أود أن أشيد بفريقنا في مركز أبحاث سرطان الثدي ، وهي مجموعة المناقشة عبر الإنترنت لخيارات سرطان الثدي التي قدمت الكثير من المعلومات والتجارب واللفت خلال السنوات التي كنا نستكشف فيها اليهود. \_ شكراً لك، سالي جولد، على عملك في المساعدة في الموقع والبحث في [www.BreastCancerChoices.org](http://www.BreastCancerChoices.org).

شكراً جزيلاً لمن قرأ المخطوطة وقدموا اقتراحاتهم ونقدتهم الملهم. \_ \_ \_ \_ ديفيد براونستين، دكتوراه في الطب، كاثلين بليك، فيكتوريا بيكر، لورا أولسون، ستيف "ترابر" ويلسون وروبن ستام. آمل أن أكون قد حصلت على العروض الثمينة التي قدمتها لي. إذا لم يكن الأمر كذلك، فإن أي أخطاء متبقية هي أخطاء لي وحدي. لين رزاييتيس، صديقتي ويودينيستا منذ فترة طويلة، أشكرك على توجيهاتك الحكيمة حول الكتاب من البداية إلى النهاية. أتطلع إلى العمل معك على

www.IodineResearch.com . \_ \_ \_ نشكرك على المساعدة في التأكد من أن

إرث اليود لن يضيع مرة أخرى.

إيرل فولي وجيني كوبلر، شكراً لك على مشورتك الحكيمة وصبرك. \_ أنت تعرف كم انتهى الأمر بأنفسكم على الصفحات. \_ جيرى سيمونز، بنسلفانيا، شكراً لك على خبرتك كممارس محلي لحو اليود. لقد حوّل تألقك ولطفك أصعب الأوقات إلى نعمة. \_ \_ \_ شكراً لمنظمات مثل ويستون أ. مؤسسة برايس، الكلية الأمريكية ل \_

—

(٥/١)

التقدم في الطب، وجمعية مكافحة السرطان والأكاديمية الأمريكية لطب مكافحة الشيخوخة  
لنشر رسالة اليود في وقت مبكر. \_ \_ \_ شكر خاص ل Ann Fonfa والسفينة الأم  
لمعلومات السرطان من مريض إلى مريض، مشروع Annie Appleseed الذي التزم  
بالإبلاغ عن معلومات اليود منذ البداية. \_ ماري موشي من لونغ آيلاند بطبيعة الحال، تخفض  
منطقة نيويورك لك جائزة لكسر أزمة اليود وقصص أخرى في برنامجك. \_ \_ إلى أصدقائي في  
مكتبة Amagansett ، أنا مدين لكم. \_ \_  
أخيراً، ولكن الأهم من ذلك، يشرفني العديد من الأشخاص الذين قدموا قصص نجاح اليود لهذا  
الكتاب. لقد غيرت حياتي. سوف تغير حياة أولئك الذين يقرؤون كلماتك الصادقة. \_ \_  
يستمر إرث قصصك. \_ \_ \_

مقدمة

أزمات اليود: ما لا تعرفه عن اليود يمكن أن يدمر حياتك هو كتاب كنت أحتاجه كثيراً. كتبت  
لين فارو كتاباً سهل القراءة سيساعد العديد من الذين يعانون من الأمراض الطبية الشائعة بما في  
ذلك التعب وضباب الدماغ واضطرابات الغدة الدرقية وأمراض الثدي. إن وصف السيدة فارو  
لفوائد العلاج باليود يجعل القراءة مقنعة. \_ علاوة على ذلك، يصف هذا الكتاب التاريخ  
الطويل لاستخدام اليود في الطب ولماذا أصبح اليود غير صالح للطب التقليدي. \_  
تصف لين رحلتها من المرض إلى الحصول على صحة جيدة. \_ بعد عدد لا يحصى من  
الشكاوى، تم تشخيص إصابتها بسرطان الثدي. لقد قدمت روايتها المباشرة عن تجربتها مع  
أطباء الأورام والأطباء الآخرين. لم تكن لين راضية عن المعلومات التي قدمها لها أطباؤها  
التقليديون. لم يتمكنوا من الإجابة على أسئلتها حول سبب كون خطة العلاج الموصى بها هي

الخيار الأفضل لها. كونها صحفية، أجرت لين أبحاثها الخاصة في سرطان الثدي ووجدت أن نقص اليهود قد يكون حلقة مفقودة كبيرة في سبب تشخيص العديد من النساء بالسرطان. — — — يصف هذا الكتاب تلك الرحلة ويقدم معلومات حول اليهود وسرطان الثدي يمكن لأي شخص فهمها. —

(٦/١)

---

هناك عدد كبير من الأبحاث المتعلقة بنقص اليهود بأمراض الثدي بما في ذلك سرطان الثدي. في الواقع، يعود تاريخ البحث إلى أكثر من ٧٠ عامًا. ومع ذلك، فإن الطب التقليدي عالق في نموذج الجراحة والعلاج الكيميائي والعلاج الهرموني والإشعاعي، وكلها لم تفعل شيئًا تقريبًا لتغيير مسار المرض خلال أكثر من ٧٠ عامًا. — في الواقع، الشيء الوحيد الذي تغير على مدار السبعين عامًا الماضية هو أن المزيد والمزيد من النساء — ما يقرب من ١ من كل ٧ — يتم تشخيصهن بسرطان الثدي. بعد العثور على البحث المتعلق بنقص اليهود بسرطان الثدي، أخذت لين الأمور على عاتقها وبدأت في إضافة اليهود. — شعرت على الفور بتحسن وكان لديها العديد من الفوائد الصحية الإيجابية التي وصفتها في الكتاب. بعد هذه التجربة، انطلقت لين في السباقات وبدأت سعيها لإعلام الناس باليود. — — — قادها هذا المسار إلى تأسيس شركة خيارات سرطان الثدي،

والتي قمت بإحالة العديد من المرضى إليها. الجزء الأكثر لفتًا للانتباه في هذا الكتاب هو دراسات الحالة العديدة. من التعب إلى الصدفية والصداع والسرطان، أرسل الناس إلى لين قصتهم الشخصية حول كيفية تحسين العلاج باليود لصحتهم. قد تبدو العديد من القصص غير معقولة. ومع ذلك، فهم ليسوا لي. لقد كنت أصف اليهود منذ أكثر من ١٠ سنوات. أسمع قصصًا مماثلة من مرضاي بشكل يومي. — — — لسوء الحظ، بالنسبة لمعظم المرضى، لا يعرف الطبيب المعالج باليود. في الواقع، يعتقد معظم الأطباء أن اليود مادة خطيرة يجب تجنبها. يجب أن أعرف. لقد كنت أكتب وألقي محاضرات للأطباء منذ سنوات حول فوائد اليود. — — — يمكنني أن أؤكد لكم أنه من الصعب الحصول على طبيب مهتم بالعلاج باليود. — يبدو أنهم لا يفهمون أن اليود عنصر أساسي — وأن الحياة نفسها غير ممكنة بدون مستويات كافية من اليود.

(٧/١)

على مدى السنوات الأربعين الماضية، انخفضت مستويات اليود بنسبة تزيد عن ٥٠ في المائة. عواقب هذا التدهور وخيمة – بما في ذلك الزيادات الوبائية في أمراض الثدي والغدة الدرقية والمبيض والرحم والبروستاتا. ما لم يخصص الطب التقليدي موارده الهائلة للبحث عن الأسباب الكامنة وراء هذه الأمراض، فسوف نستمر في رؤية نتائج دون المستوى الأمثل مع علاجهم. لقد خذلنا الطب التقليدي حقًا جميعًا في عدم اهتمامه بما يلعب بالفعل هذا الارتفاع الوبائي في المرض. — لا يزال عالقًا في وضع التشخيص والعلاج. — في النهاية، لن نحقق تقدمًا ثابتًا ونهائيًا ضد هذه الأمراض ما لم نفهم الأسباب الكامنة وراءها. — أشعر أن الزيادة الكبيرة في الأمراض المزمنة يمكن تفسيرها بنقص العناصر الغذائية الأساسية، والاختلالات الهرمونية، وزيادة التعرض للعناصر السامة. —

يخبرك قسم الموارد في هذا الكتاب بكيفية اختبار نقص اليود وكيفية تجنب المشاكل عند تناول اليود. — أسمع شكاوى من بعض زملائي من أن اليود يسبب آثارًا جانبية. إنهم على حق — فكل شيء، بما في ذلك العلاج باليود، يمكن أن يسبب آثارًا ضارة. ومع ذلك، لا يرتبط الاستخدام الصحيح لليود بالعديد من الآثار الضارة. — يمكن أن تعلمك المعلومات التي كتبها لين في أزمة اليود كيفية تقليل الآثار الجانبية لليود. — هذه هي نفس الخطوات التي أوصي بها لمرضاي. —

أعتقد أن هذا الكتاب يجب أن يكون على كل رف كتب. يمكن أن تساعدك المعلومات الموجودة فيه أنت وعائلتك على تجنب مشكلة صحية يمكن الوقاية منها. أوصي بشدة بهذا الكتاب لأي شخص مهتم بتحسين صحته. —

— ديفيد براونشتاين، دكتوراه في الطب [www.DrBrownstein.com](http://www.DrBrownstein.com)

مؤلف ١١ كتابا منها:

اليود: لماذا تحتاجه، ولماذا لا يمكنك العيش بدونه —

التغلب على اضطرابات الغدة الدرقية

ملح طريقك للصحة —

مقدمة

يعتقد الجميع أنهم يعرفون ما هو اليود. الجميع على خطأ.



- إيرل فولي

أنا

دمر نقص أودين حياتي. لسنوات عانيت من الصداع بسبب ضباب الدماغ السيئ لدرجة أنني فقدت رخصة قيادتي لتجاوزي إشارات التوقف. \_ \_ \_ كنت أنام كثيرًا، وقد اتصلت بي عائلي ب Rip Van Winkle ، ولم يعد بإمكانني العمل بدوام كامل، حتى مع الكافيين ومسكنات الألم. انتقلت من كلية التدريس بدوام كامل إلى العمل كصحفي بدوام جزئي. \_ لقد ازداد وزني بسبب اضطراب الغدة الدرقية غير المشخص، وأخيرًا، عندما اعتقدت أن حياتي لا يمكن أن تزداد سوءًا، تم تشخيصي بمرض يهدد الحياة.

بنهاية القدر، دخل اليهود حياتي في الوقت المناسب تمامًا. \_ \_ \_ ذكرت الدكتور شيري تينيني، وهي طبيبة التقيت بها عرضًا في مؤتمر طبي، اليهود لمرض الثدي الليفى. كنت مفتونًا ولكن متشككًا. بعد كل شيء، اليهود؟ بالتأكيد، لم تقصد زجاجة المطهر البني في صندوق الدواء؟ ما هو اليهود على أي حال؟ ألم نحصل على ما يكفي من اليهود من الملح المعالج باليود؟

(٩/١)

---

هنا حيث تبدأ قصة المباحث الطبية. قررت البحث عن اليهود بالطريقة الأكثر تحفظًا؛ \_ لقد بدأت مع فضل الدراسات الطبية المدفونة في المكتبة الوطنية للطب. \_ \_ بعد ذلك، قمت بتصيد التحقيق والبحث عن الكتب الطبية القديمة والتي نفدت طباعتها. لقد حصلت على منتجات اليهود العتيقة من eBay ، بعضها مع التعليمات لا تزال سليمة. عندما ذهب دفتر أستاذ صيدلي، مؤرخ في عام ١٩٠١، إلى المزاد، قمت بقطعه. من المؤكد أنها كانت مليئة بوصفات اليهود التي لا حصر لها. انتشرت سجلات طب اليهود في جميع أنحاء العالم، منذ مائة وخمسين عامًا على أنها " طب عالمي "، وبعد ذلك - ١٥٠٠ عام - في شكلها السابق كأعشاب بحرية. وثقت سجلات علم الآثار كيف كانت شعوب ما قبل التاريخ تخزن بعض الأعشاب البحرية. على أمل حل اللغز، بدأت في إنشاء جدول زمني لليود لإعادة إنشاء سلسلة الأحداث التي أدت إلى الوقت الذي اختفى فيه اليهود من الاستخدام الشائع. كنت أنوي إعادة الأحداث التي أدت إلى اختفاء اليهود. \_ \_

لماذا لم يتحدث أحد عندما اختفى اليهود فجأة من الترسانة الطبية؟ \_ \_ ازدادت حدة الحبكة عندما اكتشفت أن اليهود أطلق عليه اسم " خطير " من قبل ثنائي بحثي في عام ١٩٤٨. وقد تناقض رأيهم مع كل السنوات السابقة عندما تم استخدام اليهود بكثرة في كل شيء من مرض

الزهري إلى سرطان الثدي. لا يهم. بطريقة ما، تم انتزاع فوائد اليود التاريخية فجأة من الكتب الطبية وحُطرت إلى حد كبير من الأبحاث البشرية. لماذا؟ من سرق اليود؟

(١٠/١)

لماذا اختفى الخبز المدعم باليود أيضًا في السبعينيات؟ هل يمكن لشيء ما في بيئتنا أن يعمل على تطهير اليود؟ لماذا يفرز الناس نصف كمية اليود في بولهم الآن عما كانت عليه قبل ٤٠ عامًا؟ هل هناك مؤامرة هنا أم مجرد إهمال أخرق؟ بينما كنت أبحث عن سر من سرق اليود، خلصت إلى أنني بحث بشكل كافٍ لتحديد أن اليود آمن للاستهلاك بجرعات أكبر من المتطلبات اليومية التي تنشرها الحكومة.

ذات صباح بدأت اليوم بابتلاع ٥٠ ملغ من أقراص اليود لوغول. \_ \_! بوينج! جاء عقلي إلى الحياة. اختفى ضباب الدماغ. في الأشهر التي تلت ذلك، اختفت جميع الظروف الأخرى التي ابتليت بها. تحسنت طاقتي وأصبح وزني طبيعيًا. \_ لم أعد أشعر بالبرد لدرجة أنني كنت بحاجة لارتداء زوج من الجوارب. حتى الأشياء السطحية تحسنت. اعتدت أن أقوم بدهن يدي الجافة بغسل اليد، ليلاً ونهاراً. الآن، لا أستطيع أن أتخيل لماذا احتاجت يدي إلى ترطيب إضافي. بدت تجربة اليود جيدة جدًا لدرجة يصعب تصديقها. إذا كان اليود رائعًا جدًا، فلماذا لا يعرفه الجميع؟

كيف يمكن لعنصر غذائي رخيص أن يعكس الكثير من الظروف؟ كيف أصاب بنقص اليود على أي حال؟ كنت دائماً أتناول المأكولات البحرية والملح المعالج باليود. ماذا حدث لليود في طعامي؟ \_ \_ اين كانت ذاهبة؟

ثم اكتشفت مشروع اليود الذي تم سكه حديثاً والذي أسسه أطباء اليود الرواد، أبراهام وبراونشتاين وفليكاس. هنا كانت أم عمل المباحث اليود! \_ \_ كان الأطباء بالفعل في حالة نقص اليود وكانوا يجمعون الوثائق بحدوء وبعباية. \_ \_ \_ على الإنترنت، بدأ ظهور أول مجربو اليود. \_ تعرف المزيد من الأطباء على اليود وجربوه بأنفسهم. تشكلت مجموعات على الإنترنت لمناقشة تناول اليود والتحقيق فيه.

(١١/١)

أبلغ الكثير من الأشخاص عن الفوائد والمعلومات المتبادلة التي حاولنا نشرها في الأسئلة الشائعة لتوضيح المعلومات. \_ \_ \_ أنشأنا موارد على الإنترنت لمساعدة المبتدئين في استخدام اليود. متوقعاً، أطل الشكوك برأسه القبيح مع المراجعين عبر الإنترنت الذين توقعوا أنه نظراً لأن اليود كان " سمّاً"، فسنموت جميعاً قريباً. أبلغ البعض عن آثار جانبية مؤقتة، لكن لا أحد يستطيع أن يجادل في قصص النجاح وعكس الشكاوى الطبية العميقة. كم عدد الآخرين الذين ساعدتهم مكملات اليود؟ عندما بدأ المزيد والمزيد من المواقع والأطباء في الإبلاغ عن فوائد اليود، بدأنا ندرك أن حركة شعبية ظهرت تتحدى النظرية الحالية القائلة بأن اليود سام. \_ \_ \_ كشف عملي التحري عن أدلة على استخدام اليود بشكل أو بآخر لمدة ١٥٠٠ عام. \_ أثبتت الأنثروبولوجيا الطبية الطويلة لليود فعاليتها. \_ \_ لم يكن اليود الطب البديل، لقد فقد الطب التقليدي.

ازداد سمك قطعة الأرض مرة أخرى عندما اكتشفت أن العنصر المضاد لليود، البروم، قد أضيف إلى الدقيق في نفس الوقت الذي تمت فيه إزالة اليود - في السبعينيات. اختفى اليود فور دخول البرومينات. إلى جانب الخبز والدقيق، أصبحت المواد الكيميائية البرومية خطرة على البيئة حيث تمت إضافتها إلى المراتب والأطعمة والمنتجات الاستهلاكية الأخرى، مما أدى إلى تطهير الكثير من اليود الغذائي.

إذن ماذا لدينا؟ \_ عاصفة مثالية لأزمة نقص اليود. \_ كيف ظهر سيناريو العاصفة المثالية؟ بالنسبة للمبتدئين، ارتفعت أمراض الغدة الدرقية والثدي بين عامي ١٩٧٠ و ٢٠٠٠. انخفاض مستويات اليود يعني انخفاض مستويات الذكاء وارتفاع معدلات السمنة. لقد جعلتنا أزمة اليود مرضى وسمينين وأغبياء. أعتقد أن هذا الاستنتاج نظري؟ اسأل الناس غيري الذين كانوا جميعاً - مرضى، سمينين وأغبياء. العديد من قصصهم تملأ هذا الكتاب.

(١٢/١)

---

توضح القصص بالضبط كيف استفاد الناس من اليود، سواء كان قليلاً أو كثيراً. \_ \_ يخبرنا التاريخ أنه عندما تدع الناس يتحدثون بكلماتهم الخاصة، تبدأ الثورة. \_ \_ وبالتالي، فإن العديد من تقارير اليود المباشرة تحمل الرسالة بشكل أفضل من أي وصف غير مباشر. اقرأهم. القصص الشخصية ستلمس قلبك. \_ \_

في دوري كمدير لمنظمة غير ربحية تبحث في استخدام اليود كاستراتيجية علاجية، أتلقي رسائل بريد إلكتروني من جميع أنحاء العالم تحتوي على قصص حول اليود. Wendy Farrow ( لا

علاقة له) من كندا، مريضة في الثمانينيات من المحقق الراحل في اليهود، الدكتور WR Ghent ، اكتشفت موقعنا على الإنترنت وتمكننا من تجميع القصص المفقودة. اتصل بي مهاجر روسي حول كيفية استنشاق اليهود في روسيا لمنع الجرائم من المسالك التنفسية عند السفر. \_ \_ الناس يرسلون لي صوراً قبل وبعد، وصور حرارية وأفلام تصوير الندي بالأشعة السينية. تستمر قصص النجاح في التراكم.

لا يمكننا أن ندع قصص حركة اليهود ومؤسسيها تضيع في أبخرة التاريخ. \_ \_ \_ \_ كان على شخص ما أن يكتب عن كيف بدأت الحركة وكيف غيرت طريقة تفكيرنا في الإجماع الطبي التعسفي. \_ لقد بذلت قصارى جهدي لتجميع من فعل ماذا ومتى. \_ عندما أطلق الدكتور جاي أبراهام حركة اليهود، لم يكن على دراية بأهمية هذا الإنجاز. يعتقد الكثير منا ممن استفادوا من تفكيره الثوري أن جائزة نوبل ليست جيدة بما يكفي بالنسبة له. \_ \_ لكننا على استعداد لتسوية. \_

(١٣/١)

---

أخيراً، تمت كتابة أزمة اليهود لأن المهتمين باليهود يحتاجون إلى مكان للعثور على الأسئلة الشائعة والإجابات التي تطورت على مر السنين. \_ \_ \_ \_ أزمة اليهود: ما لا تعرفه عن اليهود يمكن أن يدمر حياتك بمثابة دليل من مريض إلى مريض - دروس مستفادة من المتاريس. المعلومات الواردة في الكتاب لا تدعي أنها نصيحة طبية. \_ \_ يرجى أخذ التقرير بالروح الصحفية التي يقصد بها. \_ \_ انشر الخبر. اقض هذا الكتاب لطبيبك. \_ دعونا نستمر في التعلم من بعضنا البعض.

الجزء ١

العثور على محلول اليهود - رحلتي

الفصل الأول

فضول الطفولة والاكتشاف \_

ادرس بجد أكثر ما يثير اهتمامك بأكثر الطرق غير المنضبطة والاحترام والأصالة الممكنة. \_

—ريتشارد ب. فاينمان

دبليو

عندما كان عمري عشرة أشهر، استأجر والدائي بنغل على شاطئ نيو جيرسي. \_ \_ وضعوني

على الرمال وأعطيني مجرفة بلاستيكية صفراء. \_ \_ \_ \_

قالوا "حفر".

كان هذا كل ما احتاجه للبقاء في حالة ذهول لأكثر من ساعة، والحفر في الرمال، والنظر إلى الأمواج تتدحرج، ومشاهدة المياه تغرق في ظروف غامضة في الرمال بينما تتراكم شرائط الحياة النباتية وتندفع السرطانات الرملية. ظللت مفتوناً للغاية لدرجة أن والدي أخبراني لاحقاً أنهما قلقان من أن أكون "بطيئاً". كل عام عدنا لمدة أسبوعين وكل عام كنت أشعر بالفضول أكثر لأن ساقى الصغيرتين كانتا تحملني لمسافة أبعد. — — في النهاية أعطوني دلو أصفر لأجمع ما وجدته. — —

(١٤/١)

في نيو جيرسي، لا نطلق على شاطئ البحر اسم "الشاطئ". يطلق عليه "الشاطئ" كما في "لننزل إلى الشاطئ". وذلك لأن الشاطئ أكثر من مجرد شاطئ من الأمواج المتلاطمة والسباحين المشمرين. — — الشاطئ عبارة عن أرض عجائب أرضية مع الخلجان والخلجان التي تتجول في المياه الخلفية المثيرة للفضول. اتبع تياراً من المياه المالحة وستجد برك المد والجزر والمستنقعات المالحة مليئة بالطيور والحياة النباتية المزخرفة جداً، ولا يمكن للبشر تخيلها دون رؤيتها مباشرة. — — مع سطلاني الأصفر السحري ومجرفتي، انفتحت الأرض أمامي. — — — — عندما كبرت بسنوات قليلة، كان الذهاب في نزهة على الشاطئ يعني أنني لم أكن أعرف أبداً إلى أين يجب توجيه عيني. ما هو إحراج الهدايا المودعة عند قدمي؟ — — بيض الطيور، والأعشاب البحرية في ظلال خضراء أكثر مما رأيته في أي وقت مضى، والأصداف البحرية المعقدة وبلح البحر الصالح للأكل متشابك في خس البحر. لماذا تبدو بعض الأعشاب البحرية مثل الشعر الأحمر؟ ما زلت أتذكر شعور القرب من الأرض، وأنا أتفحص كل جزء من اللغز الذي يحركه البحر في يدي.

"هل تقصد أنه يمكنني الاحتفاظ بهذه القوقعة؟" سألت. "هل يمكنني أخذ الأعشاب البحرية إلى المنزل؟" كيف يمكن لأي شيء أن يكون ثميناً وساحراً أن يكون حراً أو يُترك في الطبيعة للتحديث؟ — — توقفت عن البحث عن كونها كافية. بدأ والدي في تسليم ما وجدناه على طول الشاطئ. — — عندما كان يقلب الأصداف، يندفع سرطان الرمل. كان يقلب الصخور ويجد حالات للبيض. — — — —

قال والدي: "لقد أكل الهنود هذه" عندما أحفر البطليينوس.

"يمكنك أن تأكل ذلك"، قال عندما وجدنا الأعشاب البحرية المثانة  
"الكثير من الفيتامينات."

(١٥/١)

لقد تعلمت درسًا مهمًا من هذه الخطوة الثانية من الاستكشاف: لم تكن بحاجة إلى تقييد نفسك  
بالبحث، ثم المضي قدمًا. يمكنك قلب القذائف والنظر تحت الصخور. يمكن للمشاركين  
النشطين تعلم أكثر من مجرد مراقبين.

شجع والداي فضولي واشتروا لي كتابًا ذهبيًا صغيرًا بعنوان Seashores حفظته دون أن أدرك  
ذلك لأنني لم أستطع التوقف عن النظر إلى الصور. — — تعلمت من العنوان أن " الأشياء "   
التي أحضرتها إلى المنزل من الشاطئ لم تكن مجرد أشياء، ولكنها نظام واسع من الكائنات الحية.  
من أين أتت كل هذه الأصداف والأعشاب البحرية؟ كيف تناسبوا معًا؟ — علمني الكتاب أن  
الفضول لا يجب أن يكون خاملاً أو فورياً، فقد يأخذك في رحلة طويلة ويفتح عوالم بعيدة المدى.  
— — إذا كان من الممكن تحديد تاريخ الكربون المشع في بداية علاقة حيي بفضول، فسأكتب  
التاريخ الذي وضع والدي فيه شواطئ البحر في يدي. — لم أكن أعلم أن حب طفولتي  
وهاجسهم سيؤديان إلى نجاحي في نهاية المطاف في متابعة لغز اليود. —  
تدريب " الطفولة يؤتي ثماره — الفضول لم يقتل القطة  
تقدم سريعاً لعدة عقود.

كشخص بالغ، استمر هوسي بكل الأشياء البحرية، لكنني لم أستطع أبداً أن أتوقع أن طفولة من  
حفر الرمال ستعيد اختراع نفسها بعد عقود في مهمة للتعرف على اليود. التعلم عن أي شيء  
يحيرني دائماً. لم أعرف أبداً الطريقة الصحيحة للتعلم، لذلك دخلت وحاولت ربط النقاط. — —  
— — لقد خدمني هذا جيداً في مهنتي الأكاديمية والصحفية حيث اكتشفت عملية قابلة للتعلم  
تسمى " التحقق من صحة الحقائق " — العثور على مصادر المعلومات.

علمني الموجهون الحكيمون كيفية طرح أسئلة أفضل وكيفية المضي قدماً لطرح أسئلة حول  
الأسئلة. — — — —

طرح السؤال، "ما هو مصدر هذه المعلومات ووظيفتها؟" أصبحت مهارة شحذتها، عادة، حتى رد فعل. خدمتني هذه المهارات بشكل جيد. هذا حتى فقدتهم. — —

(١٦/١)

عندما كنت شابًا بالغًا، لم أكن على ما يرام، وفي الثلاثينيات من عمري بدأت أشعر بأني أسوأ وأأسوأ. الصداع الذي كان يمثل مشكلة منذ العشرينات من عمري فجأة أصبح يحدث يوميًا. ذهبت إلى سلسلة من عيادات الصداع في جميع أنحاء الولايات المتحدة. جاءت سلسلة من التشخيصات الأخرى في: نقص السكر في الدم، ضعف الغدة الكظرية، قصور الغدة الدرقية، التعب المزمن، المبيضات، الحساسيات الكيميائية المتعددة، كيسات المبيض، مرض الثدي الليفي الكيسي. لقد زاد وزني. — شعرت بالبرد طوال الوقت وكان التحدي الذي أعيش معه لأنني كنت دائمًا جائعًا أو أبحث عن قارورة Darvocet الخاصة بي. — —

أصبحت الشكاوى المزمنة والغامضة منعزلة للغاية بالنسبة لي لأن جميع أفراد عائلتي وأصدقائي بدوا بصحة جيدة. لكن في عيادات الأطباء المختلفة التي زرتها، قابلت الكثير من الأشخاص مثلي. — ربما تم ترتيب شكاويهم الفردية بترتيب مختلف من حيث الأولوية، ولكن كان هناك الكثير من المرضى يبحثون ولا يحصلون على نتائج. — — قال بعض الأطباء الصريحين إنهم لا يعرفون كيف يتعاملون معنا. على الرغم من أنهم قصدوا جيدًا، إلا أنني شعرت بالإحباط معهم. على شاشة التلفزيون، كل مرض يأتي بتشخيص دراماتيكي وعلاج فوري. لماذا لم يتمكن هؤلاء الأطباء من إيجاد الجواب بالنسبة لي؟ كم عدد المرضى الذين كانوا هناك يتأقلمون، يومًا بعد يوم، مع عدم وجود أمل في الأفق؟

(١٧/١)

في غضون ذلك، حاولت انتحال شخصية شخص سليم، اجتماعيًا وعمليًا. هنا كان الحل المؤقت. اخترت فقط الوظائف التي يمكنني فيها التحكم في مقدار الوقت الذي أمضيته في الأماكن العامة. كانت وظيفتي التعليمية في الكلية بدوام كامل تتطلب ثلاثة أيام فقط في الأسبوع، ولكن حتى ذلك كان مكثفًا للغاية مع اشتراط "التواجد" لإلقاء محاضرات ثم العمل على انفراد مع الطلاب. كنت أعود إلى المنزل وأنام في الساعة السادسة. — اتصلت بي عائلتي بريب فان وينكل. سيتفهم أي شخص يعاني من مرض مزمن أنك تعيش حياة سرية، وترتيب

ساعات عملك حول فرص الراحة وإيجاد أعذار لفقدان حفلات الزفاف أو المناسبات الاجتماعية الأخرى.

عندما كنت أعمل كصحفي، اتصل محرر هاتفي، وعرض علي مهمة كتابة مريحة تطلبت السفر إلى لندن لتغطية حدث إعلامي رئيسي لمدة يومين. — شعرت بالخرج الشديد من القول إن عبور المحيط الأطلسي مرتين في ثلاثة أيام سوف يرهقني لأسابيع. لذلك صرخت، "متأكد" في الهاتف قبل أن أدرك ما الذي وضعت نفسي فيه.

سيكون هناك ما لا نهاية من الوقوف والمشي. الأحذية المعقولة لن تقطعها. كيف أتحمّل الوقوف على قدمي لمدة يومين؟ — هل يمكنني تقوية نفسي باستخدام **Darvocet** للصداع والكافيين لإبقائي مستمراً؟ — كان هذا بقدر ما حصلت عليه مع الخطوة. — في الليلة التالية، عندما كنت أقف في خط المغادرة في شركة فيرجن إيرلاينز، بدأت في عد الساعات حتى أعود إلى المنزل، مستلقية على أريكة غرفة المعيشة الخاصة بي.

في أول يوم لي في لندن، استيقظت في غرفة الفندق، ودخلت الحمام وسرعان ما كسرت إصبع قدمي عن طريق صدمه في المرحاض. — رأيت نجوما من الألم. — وحيدة، مستلقية على أرضية الحمام، اجتاحني الغثيان لمدة عشر دقائق حتى استقرت على نفسي. اتصل الفندق بالطبيب الذي ضمّديني وطلب مني "ابعد عن قدميك". —

(١٨/١)

---

لكن النكسة الجسدية المؤقتة قدمت مزايا مفاجئة. عندما ذهبت إلى التجمعات الصحفية، أعطيت الأفضلية. كان التجول بإصبع قدم كبير مع ضمادات يعني أن علي الجلوس بينما كان على المراسلين الآخرين الوقوف. تسبب لي التهاب إصبع القدم في زيادة الأدرينالين وجعلني أشعر بالضيق. عندما كنت أصرخ بأسئلة في المؤتمر الصحفي، كنت أتلقي دائماً إجابات بينما تم تجاهل الأنواع القوية والمندفعة. — استاء أحد المراسلين من هذا واشتكى من أن " Toe Girl" تحصل على إجابات أكثر من أي سؤال آخر. حوّل إصبع قدمي الكبير المغطى بالضمادة ما اعتقدت أنه أذن خنزير إلى حقيبة حربية. —

تنبيه ضباب الدماغ

بعد بضع سنوات، اشتكيت للعديد من الأطباء من شعوري "تحت الماء". أطلق الأطباء على هذه الحالة اسم "ضباب الدماغ". قال لي أحد الأطباء: "هناك أشياء أسوأ من ضباب الدماغ." من السهل عليه أن يقول. هذا الضعف العقلي المحبط كان أسوأ من الصداع أو الإرهاق، لأن



التفكير كان الشيء الوحيد الذي تدرّبت على فعله. \_ اعتدت أن أكون قادرًا على التفكير بشكل خاص بين القيلولة. إذا لم أستطع التفكير بشكل صحيح، فلن أستطيع الكتابة. تسبب ضباب عقلي في قيام العديد من الأصدقاء بالصراخ عندما كنت غير مدرك من خلال إشارات المرور الحمراء. حصلت على الكثير من تذاكر المرور، ألغت الولاية رخصتي وألزميني بالالتحاق بمدرسة السائقين السيئين. \_ \_

حتى الآن، عندما أقرأ قصتي الخاصة، يبدو الأمر غير معقول، لكن يومًا ما من أيام ما قبل اليود تذكرني بمدى سوء ضباب الدماغ.

(١٩/١)

---

لقد حددت موعدًا مع طبيب تكاملي محترم في نيويورك. \_ \_ في يوم الموعد، سمحت بوقت إضافي لأنه، كما يعلم أي شخص يعاني من ضباب الدماغ، تميل إلى الضياع. كنت أعيش في المدينة في ذلك الوقت، وكل ما كنت بحاجة إلى فعله هو ركوب مترو الأنفاق مباشرة من وسط المدينة من الجانب الغربي العلوي إلى وسط المدينة. لا عقل. ومع ذلك، سمحت بساعة كاملة من الوقت الإضافي. ارتديت بعناية السترة والسراويل القصيرة، ووضعت أحمر الشفاه وخرجت من مبنى شقتي لمسافة نصف مربع إلى مترو الأنفاق. \_ \_ ما الخطأ الذي يمكن أن يحدث؟ عندما نزلت درجات مترو الأنفاق، نظرت إلى أسفل ملابسي المختارة بعناية. \_ \_ أطل زوج من النعال الوردي غامض. \_ بعد أن شعرت بالحرج، استندرت وعدت إلى شقتي لشراء أحذية حقيقية.

مرة أخرى، توجهت إلى مترو الأنفاق لقطار وسط المدينة. كان لا يزال لدي متسع من الوقت حتى موعد مواعدي، لذلك توقفت في مأدبة غداء لتناول شطيرة. لكن عندما وصل الغداء، لم أستطع دفع ثمنها لأنني نسيت محفظتي. \_ تخلصت النادلة من إحراجي الثاني في اليوم، وقالت لي إنني أستطيع الدفع في المرة القادمة التي أتيت فيها. شعرت بالارتياح ولكن ثقني تضمرت. \_ إذا لم أتمكن من الوصول إلى عيادة الطبيب دون حدوث خطأين، فكيف سأجد طريقي إلى المنزل؟

—

دخلت مبنى المكاتب في وسط المدينة وأخذت المصعد إلى المكتب. \_ \_ قمت بتسجيل الوصول مع موظف الاستقبال وتوجهت إلى الحمام لقضاء عطلة في الحمام. على الأقل وصلت مبكرًا. \_ قمت بتطبيق أحمر الشفاه مرة أخرى واستعدت للظهور بشكل جيد، على أمل ألا أبدو أبله كما شعرت. عندما عدت إلى غرفة الانتظار الممتلئة، نظر إليّ رجل أبيض الشعر في

الثمانين من العمر تقريباً بقلق.  
قال: " آنسة، لديك شماعة في سترتك. " تحولت كل العيون.

(٢٠/١)

حيرة من أمري، اعتقدت أنه يعني أنني تركت علامة التنظيف الجاف معلقة. وصلت وشعرت بالجزء الخلفي من ياقة الجاكيت. \_ \_ \_ أوه لا.  
لم تكن علامة. كان الرجل المسن على حق. شماعات ملابس خشبية مطعون من تحت سترتي. كيف كان بإمكانني قضاء أكثر من ساعة في المشي في أنحاء مدينة نيويورك مرتدياً سترة مع شماعة معلقة؟ \_ أصبح وجهي أحمر. هذا يدل على انخفاض جديد. خلعت سترتي ووضعت الشماعة على رف المعاطف في المكتب. \_ \_ حاولت أن أتحمل سلوك الإنسان العادي وشكرت الرجل وجلست مقعدي. \_ \_ \_ \_ \_ لكن شعرت بالغرق. \_ \_ \_ ماذا بعد؟ على الأقل لن أجد صعوبة في أن أشرح للطبيب ما قصده بـ " ضباب الدماغ ". أود أن أصف يومي فقط حتى الآن.

لم أكن أعرف ماذا أحاول بعد ذلك. لم يكن لدى عقلي العصير لاكتشاف استراتيجية. \_ \_ \_ قررت الحياة بالنسبة لي.

## الفصل الثاني

أشياء أسوأ من ضباب الدماغ  
العلم هو الإيمان بجهل الخبراء. \_ \_ \_ ريتشارد ب. فاينمان  
تم تشخيص إصابته بسرطان الثدي.  
بعد سنوات من الثدي الكيسي وعدد لا يحصى من خزعات الإبرة التي تحولت إلى حميدة، تبين أخيراً أن الأخيرة كانت إيجابية بالنسبة للسرطان. حماقة! الآن لا يمكنني الاستمرار في انتحال شخصية شخص سليم. كان علي أن أستسلم لحقيقة أن صحي كانت خارجة عن السيطرة. \_ كل ما يمكنني فعله هو وضع قدم أمام الأخرى. \_ \_ كان على شخص ما أن يخبرني كيف يوجهني في الاتجاه الصحيح. \_ \_ لم يكن الاستسلام سهلاً كما يبدو. لمن أستسلم بالضبط؟ \_ \_ أتذكر أنني سمعت عن المقاتلين الأعداء خلال حرب الخليج الذين تجولوا في الصحراء لأيام بحثاً عن شخص يستسلم له. \_ يشير الاستسلام إلى أن صراعاتك ستنتهي إذا تمكنت فقط من العثور على الشخص المناسب للاستسلام، دون طرح أي أسئلة. كان هذا أنا.  
يجب أن يعرفوا ما يفعلونه \_ \_

السرطان ... مرض يهدد الحياة. كما في، يمكنك أن تموت من ذلك. الخوف على حياتك يمكن أن يجعلك تعلق كل الاستجابات والدخول خلف أقرب شخصية سلطة. \_

يمكن أن يجعلك الخوف تقفز على أول حزام ناقل للعلاج المتاح وتثبت من خلال الخطوات المخصصة لك، دون طرح أي أسئلة. الأسوأ من ذلك، أن الخوف قد يجعلك تؤمن بأكثر ست كلمات خطيرة في اللغة الإنجليزية: يجب أن يعرفوا ما يفعلونه. هذه الكلمات الست عاشتني لمدة شهر تقريباً. \_

أصبت بالسرطان؟ الخطوة الأولى. اعثر على طبيب معروف في إحدى مستشفيات العاصمة الكبرى. فعله. كان دكتور ب. ذكياً ولطيفاً وأنيقاً وموجهاً بالتفاصيل ومنفتحاً على أسئلتني التي لا تنتهي. هل تعتقد أن هذه الشراكة بين المريض والطبيب ستعمل بشكل رائع، أليس كذلك؟ حسناً، لا ونعم. عملت علاقتي مع الجراح الشهير بشكل جيد حتى النقطة عندما كذبت علي ... ثم قامت بتضليلي. \_ \_ \_ \_ \_

لكي نكون منصفين، لم يكن هذا الترتيب خطأها بالكامل لأن وظيفتها كانت ممارسة ما يسمونه طب " معيار الرعاية ". طُلب منها مهنيًا اتباع " إرشادات العلاج " التي وضعتها لجنة علاج سرطان الثدي المحددة. لكنني لم أكن أعرف هذه المعلومات في ذلك الوقت. لم أكن أعرف الأسئلة الصحيحة التي يجب طرحها. لم يكن لدي أي سياق لطرح الأسئلة أو كيفية تحدي المعلومات التي قدمتها لي. \_ لم يكن لدي أي فكرة عما تعنيه " قيمة البقاء ". كانت هذه هي الأخبار السيئة.

الخبر السار: لقد أزال الأدرينالين ضباب الدماغ، وازدادت إصراري. انطفأ المصباح الكهربائي. أدركت أنه إذا كان أكثر الجراحين سحراً وسحراً في العالم يمكن أن يخدعني قانونياً، فمن الأفضل أن أجد مصدراً آخر للمعلومات عن سرطان الثدي. لم يكن شهر الاستسلام لسلطات مستشفى حضري كبير مجزياً كما توقعت. \_ \_ \_ \_ \_ كنت بحاجة لاستعادة لياقتي البدنية والبدء في الحفر. \_ كنت بحاجة إلى دراسة كيفية تقديم التوصيات. \_ من أين يحصلون على هذه الأشياء؟

أين يحتفظون بالأدلة؟ \_ \_ كنت بحاجة لذلك

أقري ما يسمى " إرشادات علاج سرطان الثدي " الرسمية.

لم أعد أمتلك مجرّتي الصفراء السحرية لكنني كنت أعرف أن المبدأ هو نفسه. \_ \_ حفر. حصل على الدليل. تعلم قواعد اللعبة. \_ \_ تحدث إلى أي شخص وكل شخص. قال أحد المحررين الذي أرشدني ذات مرة، " في بعض الأحيان عليك فقط التحدث إلى الناس حتى يأمرؤك بالرحيل. " كما نصحني أيضاً بحمل دفتر ملاحظات وقلم مرّين دائماً. \_ حمل جهاز كمبيوتر محمول يجعل الناس يتحدثون لفترة أطول. لماذا هذا؟ ربما يعطي ذلك الشخص الذي تتحدث معه انطباعاً بأنه لم ينته بعد. من هناك، أصبح التلويح بدفترتي أفضل سلاح لي ضد السرطان.

استغرق الأمر مني الكثير من الوقت والكثير من التحقق من الحقائق، لكنني تعلمت كيف تعمل صناعة المعلومات الخاصة بسرطان الثدي. لقد وجدت أرواحاً قريبة، وقمنا بالبحث معاً.

لقد تعلمت مدى ندرة فحص المعلومات الحقيقية في المجال الطبي. \_ تعلمت أيضاً أنه من عدم الاحترام، بل وحتى الخيانة، عدم أخذ كلمة أخصائي الأورام في أي شيء.

في العديد من مجموعات سرطان الثدي عبر الإنترنت، ينزعج الأعضاء عندما تشكك في موقف أي سلطة. عندما يستثمر المرضى في هذه السلطة، فإنهم لا يريدون رؤية استثماراتهم تنخفض أو تتضاءل عن طريق الاستجواب.

(٢٣/١)

---

تخلق أوراق الاعتماد زخماً معيناً من الثقة يقاوم التدقيق. يُنظر إلى "سلوك التساؤل " على أنه مقاومة للسلطة، بينما في الواقع يجب على السلطات أن ترحب بفرصة إظهار مصداقية تعلمهم إذا كان هذا التعلم سليماً.

المرض المحدد هو الملجأ الأكبر للعقول الضعيفة غير المثقفة وغير المستقرة، مثل التي تحكم الآن في مهنة الطب.

—فلورنس نايتنجيل ١٨٢٠ - ١٩١٠

الفصل الثالث

أبحاث سرطان الثدي تؤدي إلى اليود

الشفاء مسألة وقت، لكنه أحياناً يكون أيضاً مسألة فرصة. \_ \_ \_ - أبقرات

م

يتماشى معظم الجراحين مع الإرشادات الرسمية، معتقدين أن هؤلاء الأطباء الذين سبقوهم يجب أن ينتبهوا ويعرفوا ما الذي كانوا يفعلونه لأنه، بعد كل شيء، هم في لجنة المبادئ التوجيهية. مثل بقيتنا، يميل الأطباء أيضاً إلى تصديق تلك الكلمات الست الرهيبية حول النظام الطبي: يجب أن يعرفوا ما يفعلونه. \_ \_ \_ في مؤتمر محلي للسرطان، طرحت سؤالاً على الطبيب الذي شغل منصب مدير خدمات سرطان الثدي في أحد مستشفيات السرطان الكبرى في البلاد. \_

"هل يزيد العلاج الإشعاعي من معدل البقاء على قيد الحياة بشكل عام لدى مرضى سرطان الثدي؟"

طرحت هذا السؤال لأنني بحثت في الأدبيات الطبية وعرفت بالفعل الإجابة، والتي كانت، لا. كنت أختبره لمعرفة ما إذا كانت معلوماته موثوقة. \_ \_  
إجابته: "الإشعاع يجب أن يزيد البقاء على قيد الحياة لأننا نقوم بذلك في مستشفانا."

أردت أن أصرخ، ألا ترى المنطق الخاطئ في تلك الإجابة؟ \_ كل ما تفعله يجب أن يكون صحيحاً لأنك تفعله؟ لكنني وقفت صامتاً في مؤخرة الجمهور مدركاً أنني قد شاهدت للتو واحدة من أكثر اللحظات غرابة وخطورة في التاريخ الطبي. \_ \_ \_ ولم يصرخ أحد، ولا حتى أنا. لقد ذهلبنا كثيراً.

(٢٤/١)

---

وهكذا بدأت مهمتي كناشطة إعلامية عن سرطان الثدي. \_ لم أكن لأبقي الدليل الحقيقي سرا. \_ \_ \_ الدليل متاح للجميع عبر الإنترنت في المكتبة الوطنية للطب. \_ لم تعد المعلومات الطبية مقفلة في صندوق فضي بعد الآن، حيث لا يستطيع الوصول إليها سوى عدد قليل من أصحاب الامتيازات. هل البحث عن الدراسات ممارسة بديلة؟ فقط إذا كنت تفكر في تحديد مكان أدلة مراجعة الأقران والإفصاح عنها هو أمر تخريبي!  
لم أتدرب أبداً على مشاركة المستويات الأعمق في تفكيري مع المرضى. \_ وعندما أقسمت قسم أبقرات في عام ١٩٨٩، أقسمت على إبقاء معرفتي الطبية سرية. \_ لذلك حتى وقت

قريب جدًا، لم يكن مسموحًا لك ببساطة أن تصبح مشاركًا على دراية ومشاركًا وكفاءة طبية في الرعاية الطبية. وهناك قدر كبير من مقاومة الأطباء، والاستياء، وإنكار الحقيقة التي لا مفر منها، وهي أن الإنترنت تساعد المرضى على أن يصبحوا أكثر وعيًا، وأكثر مسؤولية، وأكثر كفاءة من الناحية الطبية.

—آلان جرين، دكتوراه في الطب، أستاذ سريري لطب الأطفال في ستانفورد، ورقة بيضاء لمرضى

E

خيارات سرطان الثدي

لقد قمت بتأسيس منظمة غير ربحية تسمى **Breast Cancer Choices, Inc.** على موقعنا الإلكتروني [www.BreastCancerChoices.org](http://www.BreastCancerChoices.org) ، يمكنك رؤية منظمتنا متخصصة في فحص المعلومات المتاحة حول سرطان الثدي. رسالتنا تتضمن ثلاثة أهداف: الإفصاح، الإفشاء، الإفشاء. لم أصبح ناشطًا في مجال المعلومات حول سرطان الثدي لأنه كان لدي الوقت بين يدي. لم يكن لدي خيار. كان القيام بعملية البوليبي هو الخيار الآخر الوحيد، بمجرد أن لم تنجح استراتيجية الاستسلام الخاصة بي.

(٢٥/١)

لقد دربت نفسي على التدقيق في الدراسات الخاصة بعلاجات وعلاجات سرطان الثدي لأنني لم أكن أعرف أي طريقة أخرى للحصول على المعلومات. لا يبدو أن أطبائي ينظرون إلى الأدبيات الأولية. \_ عندما سألت اختصاصي الأورام عن الدراسات، قالت إنها يجب أن تسأل شخصًا ما عن مكانهم.

إذا كانت قد قرأت بالفعل الأدبيات الأولية، فستعرف أن الدليل لا يتناسب مع الإرشادات الرسمية. \_ \_

كان أطباء الأورام والجراحون مشغولين للغاية باتباع الإرشادات التي وضعتها اللجنة للتحقق مما إذا كانت قائمة على الأدلة أم لا. كل ما عليك القيام به هو البحث عنه وسترى أنه في سرطان الثدي، فإن ما يشيرون إليه على أنه طب قائم على الأدلة لا يستند إلى أدلة. إنها قائمة على الإجماع. فرق كبير. فرق يغير الحياة. يعني الطب المبني على الأدلة أن البقاء على قيد الحياة قد تم تمديده داخل مجموعة من الأشخاص المدروسين. الطب القائم على الإجماع يعني أن مجموعة

من الأطباء يعتقدون أن العلاج فكرة جيدة. صادق. تفضل - تحقق من صحة هذا الأمر.  
مرة أخرى، تبين أن نكسة جسدية في حياتي لها جانب مضيء. \_ هذه المرة لم يكن كسر إصبع  
قدمي الكبير هو الذي أنقذني في مؤتمر صحفي؛ كان سرطان الثدي، مما أجبرني على التعمق أكثر  
وعدم الاستسلام للوضع الراهن. \_ إن التشويق في الكشف عن المعلومات المخفية هو عاطفة  
قوية مثل أي مخدرات. كنت مدمن مخدرات ولم أستطع العودة. \_  
يقودني البحث في أبحاث سرطان الثدي إلى اليهود. لم أكن أعتقد أنني يمكن أن أكون أكثر شغفًا  
بأي شيء مما كنت عليه بشأن عالم علاج السرطان المريب. ولكن بعد ذلك، في أحد أيام  
الخريف، غير اجتماع عرضي كل ذلك.  
دعني أخبرك كيف أن هذا السيناريو لم يعيد إحياء هوسي بالبحر فحسب، بل أشعل شغفًا لنشر  
كلمة عن الأعشاب البحرية واليود لمن سيستمع إليه. \_ \_ \_

(٢٦/١)

---

في عام ٢٠٠٥، قدمت شيري تينيني، دو، نفسها لي في مؤتمر الكلية الأمريكية لتقديم الطب (ACAM) وسألت عما إذا كنت قد سمعت أي شيء عن استخدام اليود للثدي. أجبت أنني  
كنت على دراية فقط بعمل Eskin و Ghent على اليود الذي يساعد في مرض الثدي  
الليفي (الحميد).

المرض الحميد، بعد كل شيء، حالة مختلفة تمامًا عن المرض الخبيث. حق؟

كنت ناشطًا في مجال المعلومات حول سرطان الثدي لسنوات عديدة، حيث ذهبت إلى جميع  
المؤتمرات والتواصل مع أكثر الأطباء تقدمًا. بالتأكيد لو كان اليود مفيدًا لسرطان الثدي، لكنت  
سمعت عنه. \_ حق؟

خطأ، خطأ، خطأ!

فقط لأنني احترمت الدكتورة تينيني باعتبارها معلمة لقاءات شهيرة، فكرت في اقتراحها لفحص  
اليود أكثر. \_ \_ \_ عندما عدت إلى المنزل، بحثت في Google عن "صدر اليود" وكان  
هناك عدد قليل جدًا من الإصابات. لذلك بحثت في قاعدة بيانات المكتبة الوطنية للطب  
المعروفة باسم Pubmed. لقد وجدت أن باحثين في خمس دول على الأقل قد أقاموا روابط  
رئيسية بين أورام الثدي ونقص اليود. يعود البحث إلى ما يقرب من ٥٠ عامًا. شعرت بالتواضع

والارتباك. ومع ذلك، فإن نفس العبارة المتغطرة تلعب في حلقة في رأسي. لقد درست سرطان الثدي وكل نهج يمكن تصوره لأكثر من عقد من الزمان. كنت قد سمعت عن اليهود إذا كان له علاقة بسرطان الثدي. \_ \_

أعطيت نفسي أسبوعين لقراءة المقالات الكاملة لأبحاث اليهود ومعرفة ما يمكنني اكتشافه. \_ \_ \_ \_ ثم اضطررت إلى تحديد موقع بعض الأوراق والكتب في بيبليوغرافياهم، لذلك خصصت شهرًا آخر من الوقت للبحث. \_ \_ \_ ثم شهر آخر. لم أستطع أن أفهم كيف تم تسجيل الرابط بين اليهود وأمراض الثدي في المكتبة الوطنية للطب لمدة ٥٠ عامًا ولم يتم الوصول إليها مطلقًا في المصادر التي أعرفها. \_

(٢٧/١)

لماذا لم يقدم الباحثون نتائجهم في المؤتمرات الطبية؟ \_ \_ لقد شعرت بإغراء أن أعتبر نفسي أن العلماء ربما كانوا أكثر خجلًا منا، أو أنهم لا يريدون أن يتهمهم أقراهم بالمبالغة في أهمية النتائج التي توصلوا إليها. \_

كنت بحاجة إلى مزيد من الثقة الفكرية. لم أسمع بعد عن الدكتور جاي أبراهام ... أو أنه كان هناك وقف افتراضي لأبحاث اليهود على مدار الخمسين عامًا الماضية. \_ \_ كنت لا أزال أفكر كشخص تقليدي ولم أفهم ما يسميه الدكتور ديفيد براونشتاين جزء " أليس في بلاد العجائب" من الطب المعاصر.

بصفتي باحثًا مستقلًا، فأنا أمارس تقصي المعلومات، وليس الطب.

اكتشفت منذ ذلك الحين، أنه ليس كل البحث على الإنترنت. أنت بحاجة إلى الخروج إلى العالم الحقيقي. \_ بدأت في حفر دفاتر الصيدليات القديمة. أعرض على اليهود القديم "غير المرغوب فيه" في المزايدات؛ العثور على كتيبات بيطرية عمرها ١٠٠ عام عن وضع اليهود في علف الماشية؛ تم العثور على كتيب من خمسينيات القرن الماضي حول كيفية علاج الشهوة عن طريق وصف الأدوية المضادة لليود.

الآن أكوام مكتبي مكدسة بكتب اليهود الطبية القديمة مكدسة على الجدران. \_ \_ \_ تتضخم الأوراق البحثية من خزائن الملفات. امتد بحثي عن اليهود بعيدًا عن الأدبيات الطبية الرسمية ليشمل تخصصات الجيولوجيا والأنثروبولوجيا وعلم الأعصاب وعلم الآثار. \_ قد تكون هذه



طريقة غير تقليدية لإجراء الأبحاث، لكن لم يكن علي أن أضع في الحسبان قيود لجنة مراجعة الأقران المدفوعة بالإجماع، ولم يكن لدي ترخيص طبي لأخسره. بصفتي باحثًا مستقلًا، فأنا أمارس تقصي المعلومات، وليس الطب. لذلك يمكنني متابعة أبحاث اليهود أينما أخذني التحقيق وإبلاغ الحقيقة. \_ \_ \_

(٢٨/١)

---

إلى جانب التحقيق في المنح الدراسية الطبية وغير الطبية، وجدت أنه يمكنني إعادة بناء استخدام اليهود في القرنين التاسع عشر والعشرين من خلال تحديد مواقع مصنوعات اليهود الفعلية من خلال هواة جمع المواد الطبية العتيقة. في جهد عادي في أنثروبولوجيا الطب الشرعي لليود، تمكنت منظمة اختيارات سرطان الثدي من جمع مقصف يود الحرب الأهلية، وأجهزة استنشاق اليهود، وصيغ مختلفة لمرض الزهري، ومدلاة يود عمرها ٥٠ عامًا من الصليب الأحمر البريطاني ومراهم لتكيسات الثدي، اسم القليل. لقد حددنا حتى علبة مسحوق اليهود التي يعود تاريخها إلى عندما كان فان جوخ يهتف لأخيه كم كان اليهود رائعا لمرض الزهري! \_ لو لم يرسلني الدكتور تينبيني في مشروع بحثي مدته أسبوعين واستمر ثماني سنوات، لما انتهى بي المطاف بمكتب تنبعث منه رائحة الدواء. \_ \_ \_ لم أكن لأتعلم أنه يمكن توثيق اليهود والأعشاب البحرية كأقدم الطب التقليدي أو أنه تم العثور أخيرًا على إرث طبي مفقود. \_ \_ \_

قاذفة حركة اليهود \_ \_

في عام ٢٠٠٥، كنت لا أزال مقيّدًا بمراجعة الأدبيات الطبية المنشورة. نشر الدكتور جاي أبراهام، الأستاذ المتقاعد في طب التوليد وأمراض النساء والغدد الصماء في كلية الطب بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، مادة تتحدّى ما يُعرف باسم "تأثير وولف-تشيكوف"، وهي نظرية جديدة نسبياً (١٩٦١)، لكنها مقبولة في الكتب النصية. حول "مخاطر اليهود". كان من المقرر أن يتحدث أحد شركائه في البحث، الدكتور خورخي فليشاس، عن اليهود في مؤتمر في لوس أنجلوس.

(٢٩/١)

---

بدون تردد، عبرت البلاد لأستمع إليه وهو يتكلم وأقدم نفسي. \_ \_ كما حضر زملائي من مجتمع نشطاء السرطان حديث اليهود وكانوا مفتونين بقدر ما كنت من خلال معلوماته المقنعة

وفهمه الواسع لليود. \_ \_ \_ تم التصويت على عرض الدكتور فليشاس كأفضل كلمة في المؤتمر من خلال استطلاع غير رسمي تم إجراؤه بعد ذلك. قام بتوزيع المواد التفصيلية حول مشروع الدكتور إبراهيم لليود والتفكير الجديد حول اليود. يا لها من مغامرة! يا له من بحث! قم بزيارة موقع الدكتور Flechas على <http://cypress.he.net>. عندما عدت إلى الساحل الشرقي، أبلغت بحماس عن معلومات مشروع Abraham-Brownstein-Flechas يود إلى مجموعتي الخاصة بسرطان الثدي عبر الإنترنت. ما رأيك ماذا حدث؟ استجابوا بنفس الطريقة التي فعلتها عندما قدم لي الدكتور تينيني اليود كعلاج للثدي قبل عام.

\_ \_ \_ \_

"اليود؟"

اليود وسرطان الثدي؟

لين، هل أنت مجنون؟ "

لذلك أشركت بعض شركاء البحث وثابروا. \_ \_ بدأنا في تناول اليود بأنفسنا، أولاً محلول لوغول اليود التقليدي الذي تم استخدامه لأكثر من ١٧٥ عامًا، ثم منتج جديد، قرص لوغول اليود المسمى Iodoral. لقد بدأت بقرص واحد ١٢,٥ مجم. لم ألاحظ أي تغيير. بعد بضعة أشهر، قررت إجراء اختبار تحميل اليود في البول على مدار ٢٤ ساعة لقياس مستويات اليود الأساسية. يتطلب إجراء الاختبار أخذ ٥٠ مجم من Iodoral في الصباح ثم جمع البول لمدة ٢٤ ساعة لمعرفة مقدار امتصاص ٥٠ مجم ومقدار إفرازه. \_ \_ \_ \_ \_

(٣٠/١)

---

في غضون ساعتين من تناول ٥٠ ملغ من Iodoral، شعرت بإحساس يسميه البعض منا "الممل". تم تنظيف عقلي كما لو أن الغرفة المتربة غير المستخدمة في عقلي حصلت فجأة على الأكسجين. تمت أفكارني حواف أكثر حدة. شعرت بدفعة من الطاقة، وفكرت بشكل أسرع وشعرت بأنني أكثر ذكاءً حتى أثناء القيام بحسابات يومية. أتذكر نفاذ صبري مع كاتب متجر لأنه لم يستطع حساب ثلاث مرات ثلاثين مرة اثنين في ذهنه. \_ بعد عدة محاولات، أخرج آلة حاسبة. قبل اليود لم أكن حتى لاحظت ذلك.

أبلغ بعض متخذي اليود الآخرين عن هذا التأثير الفوري. أفاد الدكتور ويليام شيفين أحياناً أنه

يرى هذه الظاهرة في عيادته عندما تحدث في المؤتمر الأول لليود في عام ٢٠٠٧. وقال، " هؤلاء المرضى يعانون من نقص اليود للغاية، ويتسببون في أبحرة. " عرض الدكتور شيفين أيضًا مقطع فيديو لمريض يصف صفاء عقلي جديد بشأن مكملات اليود. \_ كان الأمر أشبه بإدارة قرص الراديو حتى تحصل على أوضح استقبال مطلق من قناة. \_ \_

لا أحد يستطيع شرح فسيولوجيا تفاعل " البوينج " بأي قدر من اليقين. هل هي الغدة الدرقية؟ من المحتمل أن يفسر أطباء الأعصاب المدربون على نقص اليود الانطلاق الفكري على أنه عصبي بالكامل. في هذه المرحلة، لا أحد يعلم!

خلاصة القول: بعد أن رفعت جرعة **Iodoral** ، لم ينجذب عقلي للانتباه فحسب، بل عاد وزني إلى طبيعته، وفقد بشرتي جفافه مدى الحياة واختفت العديد من الأكياس الغامضة. أصبحت قدمي الباردة دافئة الآن. لا أشعر بالصداع الآن إلا إذا امتدت بشكل خاطئ. قارورة دارفوسيت البرتقالية، رفيقي الدائم لسنوات، الآن موجودة في مكب النفايات المحلي.

ظهور قادة اليود الآخرين وتشتعل الثورة \_ \_

يمكن لمجموعة صغيرة من الأرواح المصممة التي يطلقها إيمان لا ينضب في مهمتهم أن تغير مجرى التاريخ. \_

— مهاتما غاندي

بعد فترة وجيزة، التقينا في خيارات سرطان الثدي

(٣١/١)

---

بزوي ألكسندر، الأستاذة المتقاعدة التي بدأت مجموعة عبر الإنترنت لمناقشة اليود. أصبحت مجموعة **Yahoo** يود (المملوكة الآن لستيفاني بويست، إن دي) مشغولة للغاية. بدأ **Zoe** مجموعة مناقشة أخرى عبر الإنترنت على **Yahoo** تسمى مجموعة أبحاث اليود **Group**. عندما نفذت مساحة قرص **Zoe** على **Yahoo** ، أنشأت موقعًا علميًا شاملاً، **Iodine4Health.com** ، تم إحيائه الآن باسم **IodineResearch.com**

حيث جمعت ونظمت كل موارد اليود التي يمكن أن تجدها. مع الروح الحقيقية للابتكار على مستوى القاعدة الشعبية، تم إطلاق الموقع على خادم مستقل أنشأه زملاؤنا من المدافعين عن اليود، لين رزاييس وكيرت سميث.

بحلول الوقت الذي وصلت فيه مجموعة **Yahoo** يود إلى ٥٠٠٠ عضو في عام ٢٠١٠، كانت ستيفاني قد حصلت على درجة الدكتوراه في العلاج الطبيعي وتم الاعتراف بها باعتبارها

واحدة من أكثر مصادر معلومات اليهود موثوقة وخبرة. تمت سمعة المجموعة بحيث احتاجت ستيفاني إلى تعيين أربعة منسقين مشاركين متعلمين باليود لمساعدة المبتدئين في تناول اليهود خمسة أيام في الأسبوع.

منتدى منتدى كوريزون اليهود

، الذي يواصل قيادته من قبل اثنين من مؤسسيه الثلاثة الأصليين، "Laura Wombat" و "Steve Olsson" الصياد

"Wilson"، نشيطين بشكل كبير ويحظى باحترام كبير كمجموعة تحريرية لمستخدمي اليهود. قم بزيارة المنتدى على <http://curezone.com/s/f.asp> ؟ ق = ٨١٥.

تعرضت Curezone Iodiners لهجوم شرس عندما بدأوا. — توقع المهاجمون أنهم سينتهي بهم الأمر جميعاً في المستشفى أو المشرحة بسبب تناول اليهود. الآن اختفى مهاجموهم في ظروف غامضة والمجموعة تزدهر. —

(٣٢/١)

---

لم يأخذ يود Curezoners أي شيء من حيث القيمة الاسمية وأسس سمعة للتحقق من الحقائق والتعدين عن الاستخدامات التاريخية لليود. أصيب آل كوريزونرز بعلّة البحث المكتسبة من بحث د. أبراهام. — كان يُعرف باسم تأثير إبراهيم، وهو سلوك يتسم بالهوس للبحث وتوثيق ثروة الاستخدامات التاريخية لليود. — — — — سجل منتدى منتدى كوريزون اليهود أكثر من عشرة ملايين زيارة، مما يجعله شهادة على قوة الطب الشعبي. أصبحت لورا أولسون وستيف ويلسون على دراية كبيرة باليود حيث ابتكروا منتجات اليهود الفريدة الخاصة بهم والتي تحظى باحترام كبير.

#### الفصل الرابع

البروم — سبب لنقص اليهود

البحث هو فضول رسمي. إنها تنقب وتتطفل بهدف. — — زورا نيل هيوستن دبليو

في غضون بضعة سنوات، انتشر نجاح مستخدمي اليهود داخل المجموعات عبر الإنترنت. — — تناولت مجموعات الغدة الدرقية والفيرومياليا سبب اليهود. — حاولت مجموعات الأمومة ذلك و ذكرت النجاح. تدريجياً، لم يستطع المزيد والمزيد من مجموعات التغذية المجادلة مع النجاح الذي

اختبره الكثيرون. في هذه الأثناء، في السنوات التي تلت اجتماعي العرضي مع الدكتور تينيني، تعمقت في بحثي واكتشفت نمطاً يندر بالخطر.

لقد أصبحنا نعاني من نقص اليود منذ السبعينيات لأن البروم المضاد لليود قد أزال اليود من أجسامنا!

ارتفعت معدلات الإصابة بسرطان الثدي منذ السبعينيات مع انخفاض استهلاك اليود وزيادة التعرض للبروم المضاد لليود. كما ألقيت نظرة على إحصائيات وزارة الدفاع حول التعرض للبروميد لدى قدامى المحاربين في حرب الخليج. يبدو أن أعراض البروم تتوازي مع التعرضات الأخرى، وخاصة مشبطات الحريق المبرومة في كل مكان والتي ننام عليها كل ليلة ونجلس عليها كل يوم في الأثاث. قمت بإنشاء عرض باوربوينت بعنوان نظرية العاصفة المثالية لسرطان الثدي (انظر الفصل ١٨ : العاصفة المثالية لسرطان الثدي) الذي يستكشف هذه الظاهرة.

(٣٣/١)

---

أصبح من الواضح أننا لسنا مجرد نقص في اليود لأننا لا نأكل ما يكفي من البيض أو المأكولات البحرية. لقد أصبحنا نقصاً في اليود منذ السبعينيات لأن عنصر البروم الذي يحجب اليود قد أزال اليود من أجسامنا. قد تفسر نظرية هيمنة البروميد، الموضحة في الملحق ب في أزمة اليود، سبب مرض المزيد من الناس، وانخفاض معدل الذكاء بينما تستمر الغدة الدرقية والأمراض الأخرى في التدهور. قد لا يكون للسمنة علاقة بالإفراط في تناول الطعام بقدر ما لها علاقة بإبطاء عملية التمثيل الغذائي التي يسببها البروم والتي تؤدي إلى زيادة الوزن مرة أخرى.

البروم، الشر " الكأس المقدسة " لنقص اليود

نعم، البيئة المشبعة بالبروم يمكن أن تجعلك سميناً وغيباً.

فيما يلي ست نقاط تستهدف مخاطر بيئتنا المشبعة بالبروم والحاجة إلى إضافة اليود كتعويض. —

— اعتبر هذه النقاط دعوة للعمل. —

١. يزداد التسمم بمشبطات حريق البروم كل عام ويستغرق سنوات لعكس اتجاهه، مما يجعل البروميد السام المكافئ للاحتباس الحراري.

٢. ستنتهي مبيدات الآفات البروميدية ومشبطات الحريق إلى أن تصبح ال دي. دي. تي، مبيد آفات محظور في عام ١٩٧٢، لا يزال موجوداً في أنسجة ثدي النساء اللواتي ولدن بعد ذلك

التاريخ.

٣. إذا كان السبب الكامن وراء أمراض الغدة الدرقية والثدي وأمراض الهرمونات الأخرى هو نقص اليود، فإن هيمنة البروميد هي السبب الكامن وراء هذا النقص.

٤. اليود هو " ترياق " كيميائي حيوي للبروم السام ولكنه يستغرق وقتا. البروم هو التمر الكيميائي المستمر. مثل أي متتمر، يجب أن يتفوق عليه العدد ويتفوق عليه. حليفك هو الجرعة الصحيحة من اليود. \_

٥. سمية البروم مهمة للغاية بحيث لا يمكن تركها للأنظمة البيروقراطية البطيئة لصنع السياسات. علينا أن نعلم أنفسنا وبعضنا البعض. \_

(٣٤/١)

---

٦. أشارك أهداف رواد حركة الجذور العشبية اليهود. \_ \_ دعونا ننشر معلومات اليود على نطاق واسع، لعائلاتنا وجيراننا والعالم. \_ \_ صورة

احصائيات اليود السريعة

تم البحث في Google عن مصطلح "اليود" ١,٢٢٠,٠٠٠ مرة خلال شهر سبتمبر ٢٠١٢.

تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن نقص اليود هو السبب الأكثر قابلية للوقاية من التخلف العقلي. لا يحدث نقص اليود فقط في البلدان الفقيرة. إذا لم يولد الأطفال بعيوب ذكاء عميقة، حتى مع وجود نقص خفيف في اليود، فإن العديد من الأطفال يكونون أقل ذكاءً مما يمكن أن يكونوا عليه. لاحظ أيضاً أن معدلات التوحد ترتفع بشكل ملحوظ. انخفض استهلاك اليود بنسبة ٥٠ في المائة منذ السبعينيات.

زادت أمراض نقص اليود في الثدي والبروستاتا والغدة الدرقية خلال تلك الفترة. \_ ارتفعت معدلات الإصابة بسرطان الغدة الدرقية بنسبة ١٨٢ ٪ بين عامي ١٩٧٥ و ٢٠٠٥. ارتفع معدل سرطان الثدي من ١ في ٢٣ إلى ١ في ٧ - ٨ منذ السبعينيات. يكون نقص اليود أعلى في كل مرة تقوم فيها الوكالة الحكومية بقياس ذلك. نقص اليود عند النساء الحوامل إلى إنتاج أطفال أقل ذكاءً.

## الجزء الثاني

### الأسئلة المتداولة ( FAQ )

إخلاء المسؤولية: لا يشير اليود المشار إليه خلال أزمة اليود إلى صبغة اليود التي قد تجدها في صندوق الدواء الخاص بك. لا تأخذ اليود دون استشارة ممارس متعلم اليود ومهنيك الصحي المرخص. \_ \_ لا يُقصد بالمعلومات الواردة في هذا الكتاب أن تحل محل العلاقة مع أخصائي الصحة الذي تتعامل معه. لا يتحمل مؤلف هذا الكتاب ولا ناشره مسؤولية أي عواقب تترتب على أي استراتيجية صحية منشورة في هذا الكتاب. ينقل المؤلف المعلومات كصحفي وليس كطبيب. \_ \_ المعلومات الواردة أدناه هي نتيجة البحث المشترك بين مريض ومريض ولا ينبغي تفسيرها على أنها نصيحة طبية.

(٣٥/١)

---

نظرًا لأن معظم قراء هذا الكتاب ليسوا كيميائيين، ففكر في المصطلحين اليود واليوديد قابلين للتبادل ما لم يكن الاختلاف ذا صلة بالمناقشة مثل اليود في الملح المعالج باليود. وبالمثل، ينبغي للقارئ أن يعتبر مصطلحي البروم والبروميد قابلين للتبادل؛ تم توضيح ومناقشة قوة أي مادة كيميائية مرتبطة بالبروم في تثبيط اليود.

قائمة الأسئلة المتداولة \_ \_

ما هو اليود؟

هل اليود الغذائي هو نفسه اليود الموجود في خزانة الأدوية؟ \_

لماذا أصبح اليود خيرا كبيرا الآن؟

هل اليود مادة وصفة طبية؟

كيف تم استخدام اليود في الماضي؟

ألا أحصل على كمية كافية من اليود من الملح المعالج باليود؟

أنا آكل الكثير من الأسماك لذا ربما لا أحتاج إلى اليود، أليس كذلك؟

هل اليود مكمل آمن؟

إذا كان اليود موجودًا لفترة طويلة، فلماذا لا يستخدمه الناس طبيًا بعد الآن؟

ما هو نقص اليود؟

ولكن أليس البدل اليومي الموصى به من اليود ( RDA ) للبالغين ١٥٠ ميكروغرام التي

أحصل عليها من الفيتامينات المتعددة الخاصة بي؟

ما هي أعراض نقص اليود؟  
هل يمكنني الحصول على كمية كافية من اليود من الأعشاب البحرية المجففة أو منتجات مكملات الأعشاب البحرية؟  
كيف أعرف إذا كنت أعاني من نقص اليود؟  
ما الذي يجعل ممارسة القراءة والكتابة اليود؟  
سمعت أن هناك " اختبار رقعة " سريع لمعرفة ما إذا كنت تعاني من نقص اليود؟  
من أين أحصل على اختبار تحميل اليود؟  
هل النباتيون بحاجة اليود؟  
هل يمكن للجميع تناول اليود؟  
إذا كنت تعاني من حساسية تجاه صبغات تباين اليود في عمليات المسح، فهل لديك حساسية من اليود؟  
لدي حساسية من المحار. هل يمكنني تناول اليود؟  
هل اليود مجرد شيء آخر " مفيد لي؟ " يبدو جيدا جدا ليكون صحيحا. \_  
هل اليود رصاصة سحرية؟  
ما جرعة اليود المناسبة لي؟ \_  
أي نوع من اليود هو الأفضل لتناوله؟ \_  
كم مليجرام من اليود تحتوي قطرات محلول لوغول؟ \_ كيف يقارن ذلك مع Iodoral ؟

(٣٦/١)

---

هل هناك إجماع على جرعات اليود؟  
هل أتناول اليود دفعة واحدة أم أنشر الجرعة خلال اليوم؟ \_ \_ \_  
إذا كان اليود جيدا في قتل البكتيريا، ألن يقضي على البكتيريا المفيدة في أمعائي؟ \_ \_  
هل يمكنني تناول صبغة اليود بدلاً من ذلك؟  
هل يمكنني تناول بيتادين؟  
هل يمكنني تناول بوفيدون؟  
ليس لدي الغدة الدرقية. هل جسدي بحاجة اليود؟  
أين يمكنني شراء مكملات اليود؟  
سمعت أن الخضروات الصليبية تلغي اليود. هل هذا صحيح؟



ما هو رائعون

اليود؟ هل ستعمل مثل لوغول أو Iodoral ؟ \_ \_

هل يعمل اليود المزود اللون (اليود الأبيض) وكذلك اليود لوغول ' s Iodine ؟

أنا أتناول دواء الغدة الدرقية. هل سيواجه اليود ذلك؟

سكنت اليود من لوغول على منضدة مطبخي. وصمة عار دائمة؟

ماذا لو كان الشخص مصاباً بمرض الغدة الدرقية المناعي الذاتي مثل مرض هاشيموتو؟

هل تحتاج النساء اليود أكثر من الرجال؟

لماذا الثدي يحتاج اليود؟ \_

ما علاقة نقص اليود بالثدي؟ \_ \_ \_

هل تحتاج النساء المرضعات إلى المزيد من اليود؟ ما رأي معظم الأطباء في اليود؟

يقول طبيبي، " من الفسيولوجيا الأساسية أن يقوم اليود بإغلاق الغدة الدرقية. " كنت أرغب في

تجربة اليود لكن طبيبي قال إنه مجرد بدعة على الإنترنت. \_

لماذا لا يعرف طبيبي عن اليود؟

هل تم تقديم المعلومات حول اليود في أي مؤتمرات طبية؟

هل توجد أي دراسات طبية يمكنني عرضها لطبيبي؟ \_ \_

أين يمكنني العثور على ممارس متعلم اليود؟

ما هي كمية اليود التي يستخدمها معظم محتجزي اليود للبدء؟

ما هو بروتوكول اليود؟

هل يوجد اختبار لنقص اليود؟ \_

كيف يبدأ الشخص العادي بتناول اليود؟ \_

هل يجب أن أتناول اليود مع الطعام؟

في أي وقت من اليوم يجب أن أتناول اليود؟

لماذا اختلط محلول اليود لوغول ' s مع الماء أزعج معدتي؟

هل يمكنني تناول اليود بأي طريقة أخرى غير الفم؟

متى يمكنني التوقف عن تناول مكملات اليود؟

هل يمكن لحيواني الأليف تناول اليود؟ كم الثمن؟

هل يجب أن أتناول التبروزين مع اليود؟

ما هي " يود Symporters " التي قرأت عنها على الإنترنت؟

جاء اختبار تحميل اليود الأول عند تشبع بنسبة ٧٥ في المائة. ثم بعد ثلاثة أشهر من تناول اليود، أجريت اختبار تحميل آخر وانخفض التشبع إلى ٥٠ بالمائة. كيف يمكنني الحصول على كمية أقل من اليود في جسدي؟

هل هناك اختبار يمكنه قياس ما إذا كنت أقوم بامتصاص اليود بكفاءة؟

هل يمكنني وضع اليود موضعياً على ثديي؟

ما هي طريقة Funahashi ؟ ( طريقة لوغول – البروجسترون

( وماذا عن البروستاتا؟ هل يمكن للتطبيق المحلي المساعدة هناك أيضاً؟

ما هي طريقة T2T ؟

ماذا يمكنني أن أقرأ أكثر؟

هل هناك آثار جانبية لمكملات اليود؟

ما هي العناصر الغذائية المصاحبة وهل أنا في أمس الحاجة إليها؟

ما الفرق بين استهلاك الملح المكرر وأخذ الملح غير المكرر في بروتوكول تحميل الملح؟ \_ \_ \_

لماذا وصف طبيبي أقراص اليود ولم يذكر أبداً تناول الماء المالح أو العناصر الغذائية المصاحبة له؟

أنا أعاني من ارتفاع ضغط الدم وقمت بتقييد الملح. تحميل الملح يخيفني. \_

هل يجب علي الاستمرار في تناول اليود مدى الحياة؟

ما هو أهم شيء يجب معرفته عن تناول اليود؟ \_

هل ما زلت بحاجة إلى اليود إذا كنت أتناول دواء الغدة الدرقية؟

ما هي أجزاء الجسم التي يؤثر عليها اليود؟

ماذا يحدث عندما تأخذ اليود؟

كيف يتخلص الناس من أي آثار جانبية تحدث أثناء تناول اليود لأول مرة؟ \_

هل أحتاج إلى أخذ نصف ملعقة صغيرة ملح غير مكرر على بروتوكول اليود حتى لو كنت آخذ

بروتوكول تحميل الملح؟

ماذا أفعل إذا تعرضت لأعراض جانبية من مكملات اليود؟ \_ \_

شعرت بالخمول أثناء تناول أكثر من ١٢,٥ ملغ من اليود؟ ما الذي يحدث؟

بعد أسبوع من تناول اليود، شعرت بإحساس غريب بالبلع. \_

بعد تناول اليود، انخفض مستوى الفيريتين في فحص دمي. لماذا؟

تناولت اليود من أجل ثديي وقال طبيب عائلتي إن فحص الدم الذي أجريته في TSH أظهر أنه تسبب لي في قصور الغدة الدرقية.

عالج اليود ثديي المؤلمين. ولكن بمجرد أن رأى طبيب عائلتي الاختبارات المعملية الخاصة بي من TSH ، وصف هرمون الغدة الدرقية والآن عاد ثديي المؤلم. ماذا حدث؟

أين يمكنني أن أجد مجموعات مناقشة اليود على الإنترنت؟

ما علاقة البروم بنقص اليود؟ \_ \_ \_

ما هي هيمنة البروميدي؟

ما في بيئي يحتوي على البروم؟

قرأت الملصقات. كيف أتعرض للبروميدي في الأطعمة؟ \_ \_

إذا كانت كيماويات البروم / البروميدي شديدة السوء، فلماذا لا تحظرها إدارة الغذاء والدواء؟

إذا كنت أتجنب استخدام البروميدي في الأطعمة والمشروبات الغازية، فهل ما زلت بحاجة إلى اليود؟

هل البروم يؤثر على الخصوبة؟

هل يمكن أن يؤثر البروميدي على جنس طفلي؟

هل يمكن أن تؤثر مثبطات الحريق المبرومة مع الإثارات متعددة البروم ثنائية الفينيل على طفلي

الذي لم يولد بعد؟

ما علاقة ملاعب الجولف بالتعرض للبروميدي؟ \_ \_ \_

## الفصل الخامس

### التعليمات ١

لماذا يحتاج جسمك اليود؟ \_

ما هو اليود؟

اليود من المغذيات الدقيقة الأساسية. هذا يعني أن هناك حاجة بكميات صغيرة من قبل كل خلية

في الجسم. يمكن أن يكون اليود قويًا جدًا وقد قامت أجسامنا ببناء آليات تعويض للحفاظ

عليه. هذه هي الأخبار السارة.

ثم هناك الأخبار السيئة. \_ أصبح نقص اليود أزمة صحية عامة لأنه عرضة للإزاحة بسبب

السموم البيئية مثل البروميدي والمبيدات الحشرية والمضافات الغذائية. \_ \_ هذا بالضبط ما

يسبب نقص اليود. مثبطات حريق البروم تحيط بنا. تم طرحها في السبعينيات، وقد تراكمت في

منزلنا وسياراتنا وأماكن عملنا. \_ تمت إزالة اليود من الدقيق في نفس الوقت تقريبًا كمقوي

غذائي، مما ساهم في نقص اليود الذي نما إلى أبعاد وبائية.  
هل اليود الغذائي هو نفسه اليود الموجود في خزانة الأدوية؟

(٣٩/١)

صبغة اليود مصنوعة من الكحول لاستخدامها كمطهر موضعي. — — — هذا النوع من الكحول من اليود غير مصنوع للاستهلاك عن طريق الفم وعادة ما يتم تمييزه بمجموعة وعظام متصالبة تدل على وجود سم. الشكل الرئيسي لليود المستخدم لمكملات اليود التي نستهلكها كمكمل هو لوغول اليود حل

أو لوغول ' s في شكل أقراص (إيودورال

TM). يتم تصنيع تركيبات أخرى ولكن أزمة اليود تتحدث فقط عن صياغة لوغول.

لماذا أصبح اليود خبرا كبيرا الآن؟

لأن بعض الأطباء اللامعين قاموا بفحص صحة الأدبيات الطبية، ثم دحضوا الأسطورة الحديثة القائلة بأن مكملات اليود كانت سامة. لقد عادوا في التاريخ إلى الوقت الذي كان فيه اليود دواءً مستخدماً عالمياً وقاموا بالإبلاغ عن المعلومات. جاءت الضربة المزدوجة عندما حاول عشرات الآلاف من المستهلكين الطيبين إضافة اليود وبدأوا في الإبلاغ عن قصص النجاح على الإنترنت. ولدت حركة الجذور العشبية اليود! — تستمر تقارير نجاح المرضى والبحوث والمكملات في زيادة الاهتمام باليود.

هل اليود مادة وصفة طبية؟

يتوفر اليود كمكمل غذائي مثل أي فيتامين أو معدن. — — —

كيف تم استخدام اليود في الماضي؟

من السجلات الطبية في عام ١٩٠٦، كان اليود يعتبر الطب العالمي ويستخدم لعلاج:

تضخم الغدة الدرقية

تصلب الشرايين

مرض الزهري

الأورام الليفية الرحمية

التسمم بالزئبق والرصاص والزرنيخ —

تورم الغدد

تضخم البروستاتا

الحمى القرمزية  
التهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي  
بدانة  
كآبة  
ألم الثدي  
الأكزيما  
أمراض الجهاز البولي التناسلي  
ملاريا  
كيسات المبيض  
"الروماتيزم"  
ألم المعدة  
التهاب اللوزتين  
سعال  
صورة

(٤٠/١)

منذ عام ١٨٩٩، أشار الكتاب الطبي الأكثر مبيعًا في العالم، دليل ميرك، إلى أن اليود هو المادة الأكثر استخدامًا للأورام. لكن النطاق العلاجي لليود أوسع بكثير. في الفصل ١٤: تاريخ اليود المدفون، أشرح كيف يعود الطب المستند إلى الأعشاب البحرية واليود إلى ١٥٠٠٠ عام. لكن "العصر الذهبي لليود" امتد خلال النصف الأخير من القرن التاسع عشر وحتى النصف الأول من القرن العشرين.

ألا أحصل على كمية كافية من اليود من الملح المعالج باليود؟  
إن الفكرة القائلة بأن الملح المعالج باليود كافٍ هو أخطر المفاهيم الخاطئة حول اليود. من الوقت الذي يغادر فيه الملح المعالج باليود المصنع وحتى وصوله إلى أرفف متاجر البقالة، يُفقد نصف محتوى اليوديد الأصلي. لأنه بمجرد فتح الملح المعالج باليود في منزلك، فإن اليود "يتسامى" أو يتسرب إلى الهواء بدرجات متفاوتة، اعتمادًا على الرطوبة. بعد كل ذلك، عندما يتم تناولها، فإن ١٠ في المائة فقط من اليود الموجود في الملح قابل للامتصاص. ثم بعد كل ذلك، مرة أخرى، يجب أن تشعر النساء بالقلق من أن "اليود" في الملح هو في الواقع يوديد. يُفضل الثديين اليود،

وبالتالي يتم استخدام مزيج من اليود واليوديد بشكل عام. \_ أيضا، هل ذكرت أن الطبخ يدمر اليود؟ تقرير باحثو الملح المعالج باليود، Dasgupta ، وآخرون، عن مشاكل الملح المعالج باليود في التغذية باليود: محتوى اليود من الملح في الولايات المتحدة. هل ذكرت أن كلوريد الصوديوم المكرر الشائع يخلو من أي معادن طبيعية موجودة في الملح المغذي غير المكرر مثل ملح البحر السلي؟ \_

(٤١/١)

إجابة قصيرة: لا، لا يمكنك الحصول على كمية كافية من اليود من الملح المعالج باليود لأنك لا تستطيع التأكد مما إذا كنت تحصل بالفعل على اليود - وكميته أو نوعه. تمت مناقشة "احتياج الملح المعالج باليود" في الفصل الثامن. كم مرة يجب أن أتناول اليود؟، عند الابتلاع، يمكن امتصاص ١٠ بالمائة فقط من اليود الموجود في الملح. أنا آكل الكثير من الأسماك لذا ربما لا أحتاج إلى اليود، أليس كذلك؟ إذا كنت تأكل أربعة أرطال من أسماك المحيط كل يوم، فلديك شهية طيبة! قد يقول معظم الممارسين المتعلمين باليود أنه ربما لا داعي للقلق بشأن اليود، فقط الزئبق في أربعة أرطال من الأسماك.

هل اليود مكمل آمن؟

يعتبر اليود آمناً عندما يتم تناول المنتج المناسب وفقاً للتوجيهات تحت إشراف ممارس متعلم باليود. \_ \_

إذا كان اليود موجوداً لفترة طويلة، فلماذا لا يستخدمه الناس طبيًا بعد الآن؟ عندما بدأ استخدام المضادات الحيوية مثل البنسلين بعد الحرب العالمية الثانية، كان اليود يعتبر "من الطراز القديم"، وهو خطيئة أساسية في المجتمع الطبي. تدريجياً، أصبحت خصائصه التقليدية، بخلاف استخدامه كمطهر، غير معروفة تقريباً. لكن الضربة القاضية جاءت عندما زعمت ورقة طبية مؤثرة خطأً أن اليود خطير. بدأ وقف استخدام اليود واختفى استخدام اليود وفوائده تدريجياً باستثناء الأغراض المطهرة. \_ \_ أدى الخطأ في ورقة مؤثرة إلى إزالة فوائد اليود لجيلين من طلاب كلية الطب. \_ \_ تمت مناقشة تأثير هذه الورقة البحثية بالتفصيل في الفصول ١٦، من سرقة اليود من دوائي؟ \_ \_ والفصل السابع عشر، من سرقة اليود من طعامي؟ ما هو نقص اليود؟

هناك تعريفات فنية مختلفة لـ "نقص اليود" و "كفايته" والكثير من الخلافات بين المهنيين

الصحيين. قد يصف ممارس متعلم اليود المريض بأنه يعاني من نقص اليود بناءً على مجموعة من الأعراض و / أو اختبار تحميل اليود.

(٤٢/١)

لكن أليس اليود RDA للبالغين ١٥٠ ميكروغرام الذي أحصل عليه في الفيتامينات؟ \_  
يبدو أن الـ RDA يُحسب من كمية اليود التي تحتاجها الغدة الدرقية لتجنب تضخم الغدة  
الدرقية. لا يتم أخذ متطلبات الأجهزة الأخرى في الاعتبار في العدد. بالإضافة إلى ذلك، لم  
يؤخذ في الاعتبار تأثير الملوثات التي تحجب اليود عند إنشاء ١٥٠ ميكروغرام.  
ما هي أعراض نقص اليود؟

غالبًا لا نعرف الأعراض المرتبطة بنقص اليود حتى تختفي بعد تناول اليود. \_ أفاد محتجزو اليود  
المخضرمون أنهم يشعرون بتحسين متزايد مع مرور الأشهر والسنوات. \_ اختفت حالات مثل  
الصدفية والبرودة وحتى أكياس الخصية لدى الأشخاص الذين يستخدمون اليود لأسباب أخرى.

—  
في الأصل، اعتقدنا أن اليود يجب أن يساعد الغدة الدرقية لأنها كانت الغدة الرئيسية المعروفة  
بتخزين اليود. منذ ذلك الحين، إذا تحسن سمع شخص ما، على سبيل المثال، نعتقد أن اليود  
يساعد الجهاز العصبي. نظرًا لأن كل خلية في الجسم تحتوي على اليود، فلا يمكننا معرفة آلية  
العمل. الطريقة الوحيدة لتحديد سبب نقص اليود هي سرد الأعراض التي استفاد منها اليود. \_

— —  
في البلدان النامية، يعد نقص اليود السبب الرئيسي لتضخم الغدة الدرقية والتخلف العقلي. في  
تجربتي الخاصة بالإضافة إلى تجربة العديد من متعاطي اليود الآخرين، حتى الشخص العادي يعاني  
من زيادة في الإدراك والقدرة على إجراء الحسابات. \_ \_ قائمة جزئية من الحالات التي رأيناها  
يساعدها اليود: \_ \_ \_

الحساسية

ضباب الدماغ

بشرة جافة

الخراجات والعقيدات \_

إعياء

مشاكل الغدة الدرقية

مشاكل المبيض  
مشاكل معرفية (تفكير غير واضح)  
مخالفات الدورة الشهرية  
زيادة الوزن  
آلام الثدي / مرض الثدي الليفى الكيسي  
الشعور بالبرد  
عدوى اللثة  
صدفية  
داء السكري من النوع ٢  
ترقق الشعر  
وجه منتفخ  
مشاكل الخصوبة  
كآبة  
عدم انتظام ضربات القلب  
ضغط الدم  
الكوليسترول  
جراح  
الالتهابات  
الهريس التناسلي  
إجهاض

(٤٣/١)

---

فيبروميالغيا  
فقدان السمع  
مرض البروستاتا  
ظروف الرئة  
إمساك  
الخصوبة (عند النساء)



التهابات المهبل

مشاكل في العين

آلام الرقبة

ارتجاع المريء

الأكزيما

مقاومة الزكام والفيروسات \_ \_

زيادة الدافع الجنسي

زيادة الانتصاب والسائل المنوي عند وضعها على الخصيتين \_

هل يمكنني الحصول على كمية كافية من اليود من الأعشاب البحرية المجففة أو منتجات مكملات الأعشاب البحرية؟

هناك خطر من أن الأعشاب البحرية قد تكون قد التقتطت الزرنيخ أو المعادن الثقيلة أو مشتتات الانسكاب النفطي أو الإشعاع أو الملوثات الأخرى من مياه البحر الملوثة الآن. أيضاً، لا تعرف أبداً مقدار اليود الذي تحصل عليه في عناصر مثل أقراص عشب البحر أو ما تفعله المكونات المستخدمة كمواد حشو ومجلدات للأجهزة اللوحية. تفقد الأعشاب البحرية الكثير من محتواها من اليود بعد الحصاد، لذلك بعد إعادة معالجتها في أقراص، وتخزينها في المستودعات لعدة أشهر، هل تعرف حقاً ما الذي تحدث عنه؟

يبدو أن انفجار المفاعل النووي الياباني في فوكوشيما أدى إلى تلويث الكثير من الأعشاب البحرية في العالم. تم تجاهل هذا التلوث النووي فعلياً خارج اليابان.

على الرغم من أنه وفقاً لمنشور بحري

تنفيذي

، أفاد معهد الحماية الإشعاعية والسلامة النووية أن كارثة فوكوشيما أنتجت أسوأ تلوث بحري نووي في العالم. أيضاً، لقد نسينا تقريباً تسربات النفط في خليج الولايات المتحدة التي هاجرت بعيداً، كما أن المشتتات المستخدمة في إذابة الزيت تسبب مشاكل تلوث إضافية للحياة البحرية. لا نعرف إلى متى تظل محاصيل الأعشاب البحرية ملوثة.

كيف أعرف إذا كنت أعاني من نقص اليود؟

الطريقة الأكثر تحديداً لتشخيص نقص اليود هي أن يتم تقييمها من قبل ممارس متعلم باليود. تُستخدم نتائج اختبار تحميل اليود للحصول على خط أساس لتحديد كمية اليود المشبعة في الأنسجة. \_ \_ \_ \_ \_

ما الذي يجعل ممارس القراءة والكتابة اليود؟

تحدد اختيارات سرطان الثدي ومجموعات اليود الرئيسية عبر الإنترنت من مريض إلى مريض على الإنترنت ممارسًا متعلمًا باليود على أنه شخص قرأ جميع كتابات مشروع اليود الذي بدأه A. الرجل

MD ، Abraham ، داوود

MD ، Brownstein ، و Jorge سهام

، MD .

بالإضافة إلى ذلك، ممارس متعلم اليود ملما بكتاب اليود: لماذا تحتاجه: لماذا لا يمكنك العيش بدونها، الطبعة الرابعة، بقلم ديفيد براونشتاين، دكتوراه في الطب. تشرح هذه الأعمال السياق الشامل للعلاج باليود وكيف تم الوصول إلى جرعة ٥٠ ملغ. — سيكون ممارس اليود المتعلم على دراية بضرورة العناصر الغذائية المصاحبة ولن يوصي أبدًا بالأعشاب البحرية كبديل لليود.

— — —

إذا كان الممارس يصف للبالغين بشكل روتيني، كمية من اليود أقل من ٥٠ مجم؛ لا يعرف سبب استخدام كل من المغذيات المصاحبة (بما في ذلك السيلينيوم لالتهاب الغدة الدرقية هاشيموتو)؛ ليس معتادًا على تحميل الملح أو علاج أمراض المناعة الذاتية أو تفسير خصوصيات تقارير اختبار TSH لمريض اليود؛ ثم لا تنصحهم "خيارات سرطان الثدي" لأنهم يعرفون اليود. يدعي العديد من الأطباء أنهم يعرفون اليود ولكنهم يوصون بعشب البحر أو منتجات اليود الضعيفة جدًا. تحقق مع مجموعات اليود من مريض إلى مريض عبر الإنترنت للتأكد من أنك تستخدم منتجًا تم اختياره بالوقت أو أسأل ممارسًا متمرسًا.

يرجى مراجعة الموقع

[www.BreastCancerChoices.org/IPractitioners](http://www.BreastCancerChoices.org/IPractitioners) الذي يتم تحديثه

بشكل متكرر. لا يشمل موقع الويب كل ممارس يستخدم اليود لأن المزيد من وصف اليود كل يوم.

سمعت أن هناك "اختبار رقعة" سريع لمعرفة ما إذا كنت تعاني من نقص اليود. ما هو هذا الاختبار وما مدى دقته؟ —

يشير ما يسمى باختبار رقعة اليود إلى طلاء مساحة ٢ بوصة مربعة من صبغة اليود أو —

---

يود لوغول على الجسم ويراقب لمعرفة المدة التي يستغرقها المربع البرتقالي حتى يتلاشى. — —  
من الناحية النظرية، كلما أسرع تلاشي اللون البرتقالي، كلما كان جسمك أكثر جوعاً لليود. ومع  
ذلك، توجد العديد من المتغيرات في جلد الإنسان، بحيث لا يمكن اعتبار الاختبار موثوقاً به أو  
قاطعاً.

بالإضافة إلى ذلك:

قد يصاب الجسم بالجفاف في ذلك اليوم.  
قد يكون الجلد أكثر أو أقل من نقص اليود من المبايض على سبيل المثال.  
المعيار الذهبي في حركة اليود هو تقييم نقص اليود من خلال اختبار تحميل اليود لمدة ٢٤ ساعة.  
من أين أحصل على اختبار تحميل اليود؟  
أسأل طبيبك عن مختبر تفضله أو ابحث في قسم اختبار تحميل اليود في الجزء ٤، الموارد، من هذا  
الكتاب. يمكن للمرضى طلب هذا الاختبار بدون وصفة طبية.  
هل النباتيون بحاجة اليود؟

نعم، خاصة إذا كانوا لا يأكلون الأعشاب البحرية خمس مرات في اليوم أو بالكميات التي  
يستهلكها المقيم في اليابان. كما ذكرنا سابقاً، يعد تناول الأعشاب البحرية طريقة محفوفة  
بالمخاطر لاستهلاك اليود، كما أنها تفقد اليود بسرعة بعد الحصاد.  
هل يمكن للجميع تناول اليود؟

في سبع سنوات، قابلت فقط حفنة من الناس قالوا إنهم لا يستطيعون تحمل اليود. استسلم  
البعض بسرعة بعد الإصابة بطفح جلدي أو ضباب في المخ أو التعب ولم يتبعوا بروتوكول تحميل  
الملح. واجه آخرون مشاكل أخرى وما زالوا يعملون على حل هذه المشكلات. ولا يزال آخرون  
يقسمون أن اليود لا يتفق معهم. اليود ضروري للبقاء على قيد الحياة وهو موجود بالفعل في  
أنسجة كل إنسان، لذلك يحتاج الأشخاص الذين لا يتحملون اليود إلى ممارسة متمرس للتحقيق  
في سبب تسبب المكملات في حدوث مشكلات.  
إذا كنت تعاني من حساسية تجاه صبغات تباين اليود في عمليات المسح، فهل لديك حساسية  
من اليود؟

يعتبر اليود المشع في الفحوصات الطبية مادة مختلفة تمامًا عن اليود الموجود في مكملات اليود. أفاد أطباء اليود أنه فقط إذا كنت تعاني من حساسية تجاه الملح المعالج باليود، فستكون لديك حساسية تجاه اليود.

لدي حساسية من المحار. هل يمكنني تناول اليود؟  
يمكن لمعظم الأشخاص الذين لديهم حساسية من المحار تناول مكملات اليود. يحتوي المحار على بروتين وهو أحد مسببات الحساسية الشائعة. مرة أخرى، وجد ممارسو اليود المتعلمون أن الأشخاص الذين يعانون من حساسية تجاه الملح المعالج باليود فقط قد يكون لديهم حساسية من مكملات اليود.

هل اليود مجرد شيء آخر " مفيد لي؟ " يبدو جيدًا جدًا ليكون صحيحًا.  
اليود هو مادة مغذية عالمية من حيث أنه ينظم الهرمونات والتمثيل الغذائي، ويعزز نمو الدماغ ووظائفه وكذلك يزيل سموم الهالوجينات السامة والمعادن الثقيلة. يعمل اليود كـ " مُكَوِّن " أي أنه يساعد على تقوية قدرة الجسم على التكيف والتعويض عن الاضطرابات الجسدية.  
إذا كنت تعتقد أن اليود مجرد عنصر غذائي آخر، فاقراً قصص النجاح المتنوعة في هذا الكتاب وقرر بنفسك.  
قصص نجاح اليود

(٤٧/١)

---

أسست قصص نجاح اليود التي تم الإبلاغ عنها خلال هذا الكتاب علامة فارقة غير متوقعة في رحلة اليود. على مر السنين، أرسل لي الناس عبر البريد الإلكتروني نجاحاتهم وشكروني على نشر معلومات اليود على الموقع. تم تسجيل العديد من قصص النجاح الأخرى من قبل Curezone منتدى و Yahoo يود Group. لكنني لم أطلب القصص أبدًا حتى المراحل الأخيرة من كتابة هذا الكتاب. \_ كنت أتوقع فقط توثيق سجل لمكملات اليود. \_ لكن حدث شيء قوي للغاية. عندما أرسلت ثلاث رسائل بريد إلكتروني إلى مجموعات مختلفة، فتح الناس قلوبهم لي وشاركوا نضالاتهم ونجاحاتهم. \_ \_ لقد غيرت حياة العديد من الأشخاص، من الحساسية إلى التعب المنهك، إلى القدرة على النهوض من الفراش والذهاب إلى العمل. وجدت أخريات أن اليود أوقف مشاكل الدورة الشهرية الرهيبة. ووجد آخرون أن البروستاتا أصبحت صحية وعادت الرغبة الجنسية لديهم. دفعني التدفق السخي لأولئك الذين عانوا إلى طرق ما زلت أحاول معالجتها. \_ \_ أشكرهم جميعًا. \_

اكتشفت أن الأشخاص الذين تعافوا من سنوات عديدة من الرواقية يريدون سرد قصصهم. —  
— إنهم يريدون تقديم تجربتهم في فرصة أن يستفيد شخص آخر بقدر ما استفادوا. — — —  
يبدو الكثير منا مثل المبشرين لأن مسار حياتنا قد تغير. — — — اليهود ليس حلاً سحرياً، لكنه  
غير بشكل غامض وقوي من نحن كأفراد وأفراد عائلات. — — — نريد أن نفعل شيئاً مع الخط  
الجيد الذي تلقيناه. — — — نريد أن "ندفعها إلى الأمام" كما يقول المثل.  
قابل كيم: عاد إحساسها بالرفاهية وتوقف تساقط شعرها. —  
غير اليهود حياتي.

(٤٨/١)

---

كنت أبحث عن " صحة مثالية " وكان الجواب اليهود. بدأت في تناول اليهود في أبريل ٢٠١١. في  
ذلك الوقت، لم أكن أعرف عن Iodoral لذلك وجدت صيدلية مركبة على استعداد لصنع  
اليود لوغول من أجلي. عانيت من أعراض البروميدي المرتبطة باليود على الفور في قطرة واحدة.  
في الوقت الذي انضمت فيه إلى مجموعة التعلم، وأتذكر الأعراض التي ظهرت بقوة عندما  
حاولت الركض. — — — كان أنفي مقطراً، ولم أستطع الركض بعيداً جداً دون أن أشعر بالإرهاق،  
وكنت مكتئبة ولدي أفكار مظلمة.  
أميل إلى أن أكون شجاعاً جداً بشأن التخلص من أعراض التخلص من السموم. أنا أفهم  
الشفاء الطبيعي وما يحدث، لذلك على الرغم من القلق والاكتئاب والأفكار المظلمة، استمرت  
في العمل. لقد قمت بالكثير من تحميل الملح الذي ساعد بشكل كبير. كان لبولي رائحة غريبة.  
—

لقد وقعت اشتباكات كثيرة مع والدي. — — — أشعر بالسوء حيال ذلك الآن ولكن الشفاء يحدث  
من الرأس إلى أسفل. من الواضح أنني شعرت ببعض الغضب المكبوت وكانت هي التي أخرجتها.

— — — —  
توقفت عن استخدام مزيل العرق التقليدي وتحولت إلى مزيل العرق الطبيعي. دائماً ما أحتاج إلى  
مزيل العرق، عندما قمت بالتبديل، مررت بفترة زمنية من رائحة الجسم الثقيلة. أتذكر ذات يوم  
صديقاً ينظر إلي، ويتساءل لماذا شممت رائحته سيئة للغاية. كنت أتمنى لو قلت، " آسف، أعلم  
أنني كريهة الرائحة، وأنا أزيل السموم، " لكنني لم أفعل. يسعدني أن أقول، لقد مرت تلك الفترة  
وبالكاد أحتاج إلى مزيل العرق الآن. بشكل جاد! أنا بالكاد في حاجة إليها!

منذ البداية، شعرت بتورم الغدة الدرقية وكنت أبحث دائماً في المرأة لأرى ما إذا كانت تبدو غريبة. \_\_ لا أعتقد أنه حدث ولكني كنت قلقة بالتأكيد. \_\_ شعرت بالضيق في العضلات حول فكي وكنت أظن أسناني. \_\_ أخذت بشرتي بيضاء وشفافة ولمعت أظفاري! \_\_ \_\_ اليوم يتم استكمال عملي في كثير من الأحيان على " السمرة اللطيفة " على الرغم من أنني لم أكن في الشمس. أتساءل عما إذا كان اليود قد جعل بشرتي أعمق قليلاً. \_\_ \_\_ مع تقدم العام، واصلت تناول المزيد والمزيد من اليود. \_\_ \_\_ اكتشفت عن Iodoral ، ووجدته أسهل بكثير من القطرات. \_\_ \_\_ شعري، الذي كان قد تساقط طوال حياتي، توقف عن التساقط. حتى أنني أعتقد أن شعري الرمادي أخذ مسحة من اللون مرة أخرى. كان هناك شينان لاحظتهما أنني لست متأكداً مما إذا كانا موجودين دائماً، أم أنني خرجت للتو من ضباب عقلي ولاحظتهما أخيراً؛ \_\_ \_\_ كان لساني مؤلماً وكان لدي عدد غير قليل من الأورام الوعائية الكرز. بحلول فبراير، تمكنت من تناول أربعة أقراص (50 Iodoral مجم) دون الكثير من المتاعب. كان هذا بالنسبة لي معجزة. لقد كان طريقاً طويلاً إلى "عدم ظهور أعراض التخلص من السموم" بالنسبة لي. كان من أكثر الأشياء المدهشة أن اختصاصي تقويم العمود الفقري الذي كنت أراه منذ سنوات بدأ يقول "أنت في حالة جيدة حقاً. " لقد اختفت الأوجاع والآلام العامة التي أشعر بها بالتأكيد.

لكن في هذا الوقت، شعرت حقاً أن مسارات التخلص من السموم (الكبد والكلية) كانت كافية وتحتاج إلى استراحة. لقد اكتسبت وزناً. كنت أقرأ أيضاً ما قاله الدكتور براونشتاين والدكتور أبراهام عن خفض الجرعة بعد عام. \_\_ \_\_ لدي شينين لأقولهما عن هذا الوقت. \_\_ كان أحدهما أنه في الجزء الخلفي من ذهني، اعتقدت أنه ربما يجب أن أذهب إلى جرعة أعلى، وثانياً، بدلاً من القيام بما نصح به وخفض الجرعة إلى ١٢,٥ ، توقفت تماماً. لا يمكنني التعليق على ما كان يجب أن أفعله. كانت هذه رحلتي. استغرقت بعض الوقت لرؤية أخصائي الوخز بالإبر للمساعدة في مسارات التخلص من السموم، وفي هذا الوقت، بدأت أشعر بـ "الروحانية". لقد تعمقت في هذا الأمر وأنا الآن أتأمل يومياً. \_\_

لقد فتح اليود " عيني الثالثة " ولكن الأمر تطلب مني إيقاف اليود لرؤية ذلك. \_  
توقفت حتى وقت قريب لكنني بدأت في تناول ٥٠ ملجم من اليود يوميًا دون أي مشكلة على الإطلاق. لقد حاولت حتى رفع الجرعة إلى ١٠٠ ملغ وإيقافها. \_  
رغبتني في إخبار الآخرين عن اليود. \_ أنا ممتن لهذه الفرصة. \_ أعتقد أنه معالج رائع ولديه القدرة على إعادة الفرح إلى حياة الناس. \_ \_ \_ \_ كن قويا في رحلتك، يمكنك الشفاء. قابل مارتي: يبدأ التعب المعوق والاكتئاب والدوامة المتفاقمة في التلاشي.  
تحياتي، أنا رجل يبلغ من العمر ٣١ عامًا وقد تناولت ٢ ؟ من اليود من لونغول خلال ال ٣٣ يومًا الماضية.  
طوال معظم حياتي كنت أعاني من التعب وضباب الدماغ، ولكن بعد فوات الأوان، كانت العلامات \_ \_

كانت واضحة بسبب سن البلوغ، وفي تلك المرحلة أصبت بالتشدي (أنسجة الثدي)، ومشاكل فروة الرأس السيئة (قشور دموية من الحكمة)، والعاطفية / السلوك العصبي، وضعف نمو الفك السفلي، وضعف نمو اللحية وأكثر من ذلك بكثير.

(٥١/١)

---

لقد تم تصنيفي بالعديد من الإعاقات التعليمية والإدراكية المختلفة من قبل المدارس وتم تسميتي بالكسل منذ حوالي ١٤ عامًا عندما بدأ التعب يسوء. \_ \_ بدأ شعري يتساقط في سن ١٧، ثم بدأ يتحول إلى اللون الأبيض ببطء بحلول سن ال ٢١، ويمكن ملاحظته جدًا في سن ٢٥. لم أعش بمفردي أبدًا لأن التعب سحق دائمًا أي محاولات لتحقيق هدف جاد. منذ أن كنت في السابعة عشرة من عمري، كنت أستخدم العديد من دورات SSRI [ المضادة للاكتئاب ] المخيفة التي يصفها الأطباء كوسيلة مساعدة لقضايا أعمق وأكثر جوهرية.  
منذ حوالي عام، بعد البحث عن شيء غير ذي صلة، خطر لي أن لدي نوعًا من مشكلة الهرمونات التي اشتبهت في أنها قصور الغدد التناسلية متجذرًا إما في عدم كفاية إنتاج هرمون التستوستيرون المحلي، أو الكثير من هرمون الاستروجين النباقي الذي يعطل وظيفة الغدد الصماء الطبيعية. بدون تأمين صحي أو دخل، لم يكن هناك خيار سوى استكشاف خيارات أخرى غير الأدوية. لذلك جربت العديد من الأشياء مثل DHEA ومضادات الأكسدة مثل مستخلص بذور العنب و ( I3C ) indole 3 carbinol.

لا يبدو أن شيئاً كان له تأثير على التعب المعوق، ولكن بعد ذلك صادفت أعراض قصور الغدة الدرقية في كتاب كانت والدتي. كان الأمر أشبه بقراءة سيرة ذاتية، وهي فكرة تعززت عندما بدأت بعد ذلك في البحث عن الشهادات الشخصية عبر الإنترنت. خطرت لي فكرة تناول اليود بعد قراءة بعض المقالات حول ٢؟ و ٥؟ من لوغول. كان هناك العديد من الشهادات الإيجابية، لذلك ذهبت إليها.

(٥٢/١)

في الأسبوع الأول كنت مريضاً كثيراً، وصداع وإرهاق، وأفكار قائمة وما إلى ذلك. علمت لاحقاً فقط أن الماء المالح والعناصر الغذائية المصاحبة له كانت ستساعد في ذلك. لحسن الحظ، كان لدى والدتي جميع أنواع أقراص فيتامين سي والمغنيسيوم، وكنت بالفعل أتناول الفيتامينات المتعددة لعدة أشهر. \_ لقد بدأت بـ ١٢,٥ ملغ من اليود وكان ما يصل إلى ٥٠ في الأسبوع الأول. بقيت على ٥٠ ملغ لمدة ١٠ أيام صلبة قبل تجربة ٧٥ ملغ، وكانت الزيادة في الطاقة ملحوظة للغاية.

منذ حوالي أسبوع، بدأت في استهلاك ملح البحر السليتي ويبدو أنني أحسن تدريجياً حتى الآن. \_ \_ في الأسبوع الماضي، ساعدت أحد أفراد الأسرة في بعض أعمال البناء لمدة ثلاث ساعات جيدة، وهي المرة الأولى التي أجبر فيها على العمل بهذه الطريقة لسنوات عديدة. \_ عدت بعد بضعة أيام وساعدت لمدة ثلاثة أيام متتالية حوالي أربع ساعات لكل منها، والذي كان من الممكن أن يكون غير وارد قبل أسبوع أو أسبوعين فقط.

لا يزال هناك بعض التعب أثناء النهار، خاصة بعد تناول الطعام، ولكن في الواقع أصبح النوم منه نادراً بشكل متزايد. في الواقع، كانت هناك علامات على التقدم حتى في الأسبوع الأول، حيث اختفت القشور الدموية على تاجي على الرغم من استمرار بعض التقشر، وتقلص تساقط الشعر بشكل كبير. اليوم سأتناول ١٢٥ مجم لمعرفة ما إذا كان التقدم سيستمر. \_

كما قلت، لقد جربت أشياء كثيرة بنتائج محبطة. \_ هذه هي المرة الأولى التي ألاحظ فيها أي تغيير كبير. آمل (يائساً) أن يكون بروتوكول اليود هذا هو الخطوة الأولى في تغيير الأمور من أجل صحي، وربما قريباً سأمتلك القوة للعمل ولن يكون لدي تذكير دائم بمدى إضعافه لعدم الاستقلالية. \_ \_ \_ \_ \_

قابل بيتي: حل مرض السكري ومشاكل المعدة ذات الصلة.

لقد بدأت فقط في استخدام لوغول لأنني كنت أعاني من فرط نمو جرثومي في المعدة والأمعاء



(خزل المعدة، يحدث بشكل شائع مع مرضى السكر حيث تستغرق المعدة من ١٥ إلى ٢٠ ساعة لتفريغها). هذا يسبب العديد من الأعراض. عملت لوغول بشكل جيد للغاية وتهتم بالأعراض، وكانت المكافأة هي أنني لم أعد بحاجة إلى تناول حبوب داء السكري. \_ \_ لقد توقفت عن تناول هذه الأدوية لمدة أسبوعين حتى الآن (خلال ١٣ عامًا)، وظلت نسبة السكر في دمي ضمن المستويات الطبيعية التي لم تحدث حتى عندما كنت أتناولها. أنا سعيد للغاية، وأريد أن يعرف الجميع ما فعله اليود بالنسبة لي. \_ لا أستطيع أن أخبر عددًا كافيًا من الناس. جميل أنني أستطيع أن أشعر بالرضا عن النفس، أليس كذلك؟ سيتم تشخيص واحدة من كل سبع نساء أمريكيات بسرطان الثدي. أنا متأكد من أنني لن أفعل ذلك. لقد جربت اليود والمغذيات المصاحبة التي تعمل على إذابة الأنسجة الليفية. من المؤسف أنني لم أكن أعرف عن هذا منذ خمس سنوات، عندما توفيت أخت زوجي بسرطان الثدي. تركت وراءها خمسة أطفال.

## الفصل السادس

### التعليمات ٢

لماذا تفكر في إضافة اليود؟

هل اليود رصاصة سحرية؟

اليود ليس شيئًا " مفيد لك. " \_ يكمن التأثير في قدرته العميقة على التخلص من السموم وتطبيع وتغذية الخلايا حتى تتمكن من العمل على النحو الأمثل. من منظور تطوري، يقترح الدكتور سيباستيانو فنتوري أن اليود في شكل عشب بحري ربما كان أول مضادات الأكسدة. اليود هو أكثر من الحلقة المفقودة التي تساعد الجسم على التنظيم والتكيف. \_ لهذا السبب يطلق عليه " المغذيات الشاملة ". لكن لا ينبغي لأحد أن يعتبر اليود علاجًا لكل شيء.

ما جرعة اليود المناسبة لي؟ \_ \_

يحدد معظم الناس جرعتهم عن طريق التجربة والخطأ وبدعم من ممارس اليود المتعلم أو بدعم من مجموعات اليود عبر الإنترنت. \_ \_ \_ \_ انظر بروتوكول إضافة اليود، في الجزء ٤، الموارد. أي نوع من اليود هو الأفضل لتناوله؟ \_

---

تفضل عائلي وأصدقائي Iodoral ، وهو شكل من أشكال محلول لوغول المركب في شكل أقراص لحماية المعدة. يحتوي قرص Iodoral 12.5 مجم على نوعين مختلفين من اليود: ٥ مجم يود و ٧,٥ مجم يوديد البوتاسيوم. نحتفظ أيضًا بزجاجة من اليود لوغول في السيارة وفي صندوق الدواء للإسعافات الأولية أو مشاكل الجهاز الهضمي. — — —

يفضل البعض الآخر محلول لوغول الأصلي أو SSKI أو رائعون أو أشكال أخرى. من المفيد أن تسأل أعضاء منتديات اليود عبر الإنترنت عن سبب تفضيلهم لأحد المنتديات على الآخر. سوف تجد بعض "الدواقة" اليود الذين يجمعون تركيبات اليود المختلفة.

نظرًا لأنني لا أستطيع إلا أن أؤكد أن محلول Iodoral و لوغول اليود فعال من التجربة الشخصية، لا يمكنني أن أوصي بتركيبات أخرى. ومع ذلك، سأكون مترددًا في شراء أي "تركيبات" من اليود تجمع بين التبرزين أو السيلينيوم في نفس الجهاز اللوحي. ظهرت العديد من المنتجات لتلبية طلب المستهلكين المهتمين باليود. — لسوء الحظ، لا تعتمد كل هذه المنتجات على معرفة واسعة بعملية التمثيل الغذائي لليود.

كم مليجرام من اليود تحتوي قطرات محلول لوغول؟ كيف يقارن ذلك مع Iodoral ؟  
قطرتان من محلول لوغول ' 5 s ؟ يحتوي على ما يعادل قرص واحد من Iodoral 12.5  
مجم. راجع مخطط محلول اليود الخاص بـ لوغول في قسم الموارد في هذا الكتاب.  
هل هناك إجماع على جرعات اليود؟

أسأل ممارس اليود المتعلم. الهدف المعتاد للبالغين هو البدء بـ ١٢,٥ مجم والعمل حتى ٥٠ مجم أو أكثر إذا كانت هناك مشكلة طبية. — — — أظهرت تجربة العديد من الأشخاص الذين يتناولون اليود أن زيادة الجرعة تدريجيًا يساعد في تقليل الآثار الجانبية. قد يستغرق الأمر بعض الوقت للعثور على الجرعة الصحيحة. يجد معظم الناس أن الاتصال بمجموعات اليود عبر الإنترنت مفيد. سيوفر الخبراء من مريض إلى مريض مع سنوات من الخبرة المعلومات.

(٥٥/١)

---

هل أتناول اليود دفعة واحدة أم أنشر الجرعة خلال اليوم؟ — — —  
يفضل معظم الناس تناول اليود في الصباح بسبب احتمالية تسبب اليود في الاستيقاظ في وقت النوم. — نشره آخرون خلال النهار. — —  
إذا كان اليود جيدًا في قتل البكتيريا، ألن يقضي على البكتيريا المفيدة في أمعائي؟ —

لم يتم الإبلاغ عن اليود الذي يقتل بكتيريا الأمعاء. يعتقد بعض العلماء أن المصدر الأصلي لليود من الأعشاب البحرية يجعلها واقية كأحد مضادات الأكسدة الأصلية من وجهة نظر تطورية. \_ \_

هل يمكنني تناول صبغة اليود بدلاً من ذلك؟  
رقم قطعاً لا! تعتبر صبغة اليود سامة إذا تم تناولها عن طريق الفم.  
هل يمكنني تناول بيتادين؟  
رقم قطعاً لا! يعتبر بيتادين  
يود ساماً إذا تم تناوله عن طريق الفم.  
هل يمكنني تناول بوفيدون؟  
رقم قطعاً لا! يعتبر بوفيدون اليود ساماً إذا تم تناوله عن طريق الفم.  
ليس لدي الغدة الدرقية. هل جسدي بحاجة اليود؟  
نعم. كل خلية في الجسم تتطلب اليود لتعمل، والجميع يحتاج اليود.  
أين يمكنني شراء مكملات اليود؟

تسوّق على الإنترنت. \_ جميع شركات الفيتامينات الرئيسية تحمل Iodoral. اشترِ دائماً من بائع لديه علاقة طويلة الأمد مع الشركة المصنعة حتى تحصل على المنتج الحقيقي، وليس المزيف، أو Iodoral الذي انتهى تاريخ صلاحيته. \_ \_  
الإفصاح الكامل: تباع المؤسسة الخيرية التي أعمل بها، منظمة اختيارات سرطان الثدي، Iodoral لجمع التبرعات الخيرية. كثير من الناس يشترّون منا لأننا بصفتنا منظمة غير ربحية يمكننا بيع اليود بثمن بخس، وتذهب نسبة العشرة في المائة التي نحققها في المبيعات لسبب وجيه. أنا شخصياً لا أستفيد من أي منتج من منتجات اليود.  
سمعت أن الملفوف والخضروات الصليبية تلغي اليود. \_ هل هذا صحيح؟

(٥٦/١)

---

طالما أنك تتناول اليود، فلن تثبط الخضراوات التي تسبب اليود الغدة الدرقية أو تمنع امتصاص اليود. \_ إذا كنت لا تتناول اليود، فإن تناول الخضروات النيئة أو المكملات الغذائية المصنوعة من هذه الخضروات قد يمنع امتصاص اليود في الغدة الدرقية. لسوء الحظ، من المعروف أن بعض مرضى سرطان الثدي يتناولون مكملات تحتوي على البروكلي بدون اليود، ولا يفهمون عواقب حجب اليود.

ما هو رائعون اليود؟ هل ستعمل مثل لوغول أو Iodoral ؟ \_  
رائعون عبارة عن تركيبة مغمطة تُستخدم عادةً بالإضافة إلى أشكال أقوى من اليود / اليوديد.  
وبحسب ما ورد كانت رائعون هي الصيغة التي استخدمها Edgar Cayce. يفيد بعض  
الأشخاص بفوائد رائعون، ولكن إذا كان الشخص يعاني من مرض خطير، فلن يوصي أي ممارس  
متعلم باليود رائعون كعلاج مستقل.

هل يعمل اليود المزود اللون (اليود الأبيض) وكذلك اليود لوغول 's Iodine ؟  
اليود المزيل اللون فقط على يوديد البوتاسيوم. يحتوي لوغول 's و Iodoral على كل من  
يوديد البوتاسيوم واليود الأولي. أفاد المرضى الذين يعانون من تقيصات الثدي أن اليود المزيل  
لونه لا يعمل مثل اليود لوغول عند استخدامه موضعياً (على الجلد).  
أنا أتناول دواء الغدة الدرقية. هل سيواجه اليود ذلك؟  
وفقاً لممارسي اليود، لم يشترك أحد من أن اليود يؤثر على أدوية الغدة الدرقية. تم الإبلاغ عن  
العكس. يمكن أن يكون اليود رابطاً مفقوداً لتحسين عمل الغدة الدرقية.  
سكنت اليود من لوغول على منضدة مطبخي. هل البقعة دائمة؟  
لا. عادة ما يؤدي صنع عجينة سميكة من مسحوق فيتامين سي والماء إلى إزالة بقع اليود. أفادت  
إحدى أعضاء فريق Think Tank الخاص بسرطان الثدي أنها أزالبتقعة من بسات  
الحمام الأبيض عن طريق نقر البقعة بعجينة فيتامين سي، ثم تركها تنقع وتجلس. \_  
ماذا لو كان الشخص مصاباً بمرض الغدة الدرقية المناعي الذاتي مثل مرض هاشيموتو؟

(٥٧/١)

---

في الأصل، اعتقد الممارسون أنه قد تكون هناك مشكلة مع مرضى هاشيموتو الذين يتناولون  
اليود. لقد وجدنا الآن أن ما يسمى بالمشكلة هو أسطورة يرتكبها أولئك الذين يروجون  
لبروتوكول اليود غير المكتمل. بعد الكثير من الدراسة التي أجراها ممارسو اليود ذوو الخبرة،  
أصبح من الواضح أن نقص اليود غالباً ما يكون السبب المباشر للإصابة بهشيموتو جنباً إلى  
جنب مع نقص السيلينيوم. تواصل مع ممارس متعلم اليود من ذوي الخبرة في استخدام اليود  
لأمراض المناعة الذاتية. إذا لم يكن ممارسك قد تدرب تحت إشراف أحد أطباء اليود الرئيسيين،  
فقد لا يعرف البروتوكولات الإضافية لمرض المناعة الذاتية، بما في ذلك ضرورة الكمية المناسبة من  
السيلينيوم. \_ \_ \_ أيضاً، قد ترغب في قراءة هذا المقال مع طبيبك.

أو [www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD-22/IOD\\_22.htm](http://www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD-22/IOD_22.htm)

قراءة شرح سهل القراءة للدكتور جيفري داش: /

Jdach1.Typepad.com/natural\_thyroid/2011/02/selenium-for-hashi-motos

وجد العديد من مرضى Hashi أيضاً أن التخلص من الغلوتين من النظام الغذائي يساعد.

هل تحتاج النساء اليود أكثر من الرجال؟

يبدو أن الأولاد البنات يحتاجون إلى نفس الكمية من اليود حتى بلوغهم سن البلوغ. مع بدء نمو الثديين والمبيضين، تزداد متطلبات اليود للفتيات. — — — يمكن أن تؤدي المتطلبات المتزايدة إلى إزالة اليود من الغدة الدرقية في هذا الوقت. وجد باحث تضخم الغدة الدرقية، الدكتور ديفيد مارين، أن الفتيات والفتيان في ولاية أوهايو يعانون من كميات متساوية من أمراض الغدة الدرقية حتى وصلت الفتيات إلى سن البلوغ عندما أصيبت الفتيات بتضخم الغدة الدرقية بشكل ملحوظ. أدى هذا الاكتشاف أخيراً إلى معالجة الملح باليود في عام ١٩٢٤.

لماذا الثدي يحتاج اليود؟ —

(٥٨/١)

---

هناك العديد من مستقبلات اليود في الثدي للحفاظ على قنوات الحليب والأنسجة الأخرى تعمل على النحو الأمثل. لقد لوحظ أن اليود يزيل السموم من السوائل في الثدي ويقضي على الأكياس التي تحتوي على السموم.

ما علاقة نقص اليود بالثدي؟ — — —

في الحيوانات، يؤدي منع اليود الغذائي إلى تضخم الثديين، وتكوين العقيدات والأنسجة الليفية والخراجات بطريقة توازي التطور التدريجي لأمراض الثدي لدى النساء. — — — عندما يتم توفير اليود، يزول مرض الكيس الليفى. عندما يتم حظر اليود مرة أخرى، يعود مرض الثدي.

هل تحتاج النساء المرضعات إلى المزيد من اليود؟

في حالة الأمهات المرضعات، يأخذ الجسم اليود من الغدة الدرقية إذا لزم الأمر للتأكد من حصول الطفل على كفايته. إنه أحد الأسباب التي تجعل بعض النساء يحتفظن بوزن ما بعد الولادة. يمكن أن يؤدي انخفاض اليود إلى الغدة الدرقية والمزيد إلى الطفل عن طريق الثدي إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي.

قصص اليود

قابل لي: نعاسها، وثديها المكتئلان، ومشاكل الدورة الشهرية، واضطراب الغدة الدرقية،

والاكتئاب ... ذهب كل شيء!

أبلغ من العمر ٤٧ عامًا وأم لأربعة أطفال. لقد عانيت لمدة عقدين من قصور الغدة الدرقية وفي كل مرة أذهب فيها لإجراء فحص سنوي، كنت أبلغ عن نفس الشيء: النعاس المزمن، وضباب الدماغ، وزيادة أعراض هيمنة هرمون الاستروجين مثل الثدي المؤلم والمتكتل، ونزيف الحيض المفرط. كان يفحص TSH الخاص بي فقط ويرسلني في طريقي بمضاد اكتئاب جديد وكميات أكبر وأكبر من Synthroid . \_ \_ \_ \_ \_ شعرت أن ما أعطاني إياه لم يكن يساعدني ولم أكن راضيًا تمامًا عن شرحه لسبب عدم وصفه لـ درع أو أي علاج غدي آخر. \_ \_

(٥٩/١)

لم أعد أبدًا ولم أقم بإيقاف تشغيل جميع Synthroid لأكثر من عام. \_ ذهبت على الشبكة للبحث عن طبيب جديد ولكن لم أجد طبيبًا يأخذ تأميننا ويصف درع. \_ \_ \_ \_ \_ ثم وجدت مجموعة Yahoo يود. كلما قرأت أكثر، اتضح لي كيف يجب أن أكون ناقصًا في اليود، لذلك طلبت بعضًا منه وبدأت بجرعة ١٢,٥ ملغ الأساسية من Iodoral . \_ \_ \_ بعد بعض أعراض التخلص من السموم الخفيفة، وبدء المكملات الغذائية وتحميل الملح، كنت أشعر أنني بحالة جيدة جدًا وقررت أن أفعل بروتوكول التخلص من السموم بالمياه المالحة لأنني عانيت من العديد من أعراض هيمنة البروميدي. لقد كنت أتناول ٥٠ ملغ لمدة شهر تقريبًا. \_ كما أنني أتناول مكملات الغدة الدرقية التي لا تستلزم وصفة طبية. اسمحوا لي أن أقول إنني لا أختار القيام بذلك بمفردي دون استشارة الطبيب وموافقته، لكنني لم أجد أي خيار آخر. \_ \_ \_ \_ الجانب الإيجابي لبداية بروتوكول اليود هو أنه غير صحي بشكل كبير نحو الأفضل. \_ \_ \_ أنا الآن قادر على التعرق لأول مرة. \_ \_ درجات الحرارة القاعدية الخاصة بي هي فقط درجة تحت المعدل الطبيعي الآن. بشرتي تحسنت كثيرًا. \_

أنا لا أنزف كثيرًا أثناء الحيض. \_ آخر مرة تسللت فيها دوري الشهرية دون أي متلازمة ما قبل الدورة الشهرية أو آلام في الثدي. أنا لا أشتهي الحلويات طوال الوقت وفقدت ١٥ رطلاً. \_ \_ لأنني قادر على الالتزام بنظام غذائي صحي. أود أن أقول إن التغيير الأكثر عمقًا هو الطريقة التي تغير بها ثدياي. فهي ناعمة وناعمة وليست متكتلة أو مؤلمة بعد الآن. أود أن أصفه بأنه "ثدي مريح". يمكنني في الواقع أن أتجول بدون حمالة صدر ولا أشعر بأذى. أعتقد أن هذا هو الشعور "الطبيعي". ربما كنت في طريقي إلى سرطان الثدي عندما كنت في هذه الحالة. \_

(٦٠/١)

---

أردت أن أقول " شكراً " لكم جميعاً في [BreastCancerChoices.org](http://BreastCancerChoices.org) للحفاظ على موقع يناقش بروتوكول إزالة السموم. \_ \_ من المؤكد أنني بذلت قصارى جهدي للعثور على طبيب لمساعدتي على التحسن، لكن بدلاً من ذلك، توليت أخيراً مسؤولية صحي. \_ \_ \_ سأخبر كل شخص أعرفه \_ \_ \_

اقرأ المعلومات عن اليود. أعرف الكثير من الأصدقاء والأقارب على **Synthroid** الذين لا يتناولون أي اليود. \_ \_ \_ إذا اقتنعوا، سأرسلهم إلى موقعك. \_ \_ \_ يمكنك مشاركة هذه الشهادة مع أي شخص تحبه واستخدام اسمي أيضاً. \_ \_ شكراً مرة أخرى لإنقاذ حياتي!

قابل إد: " فقدان السمع المرتبط بالعمر " يتحسن بشكل كبير. عندما كان عمري ٧٢ عاماً، كان من المقرر أن يتم تزويدي بجهاز سمعي. قبل أيام قليلة من موعدي، اتصل أخصائي السمع بالمنزل واحتاج إلى إعادة تحديد الموعد في غضون خمسة أسابيع لأنه كان ذاهباً إلى المستشفى لإجراء عملية جراحية. في هذه الأثناء، كنت أتناول ٢٥ ملغ من **Iodoral** وشكيت لزوجتي أنني لم ألاحظ أي شيء. قالت، لذا خذ قرصاً آخر. قبل أن يعود رجل المعينات السمعية إلى العمل، اختفى فقدان السمع، لذا ألغيت الموعد ووفرت على نفسي عدة آلاف من الدولارات.

قابل جينا من النرويج: تم حل العديد من المشاكل من الثديين الليفيين إلى الخفقان إلى المبيضات. أنا لست وحدي بعد الآن! شكراً لك لقد تعلمت الكثير. \_ لقد بدأت في استخدام اليود منذ عام واحد. الأمراض: المبيضات لفترة طويلة، متلازمة ويلسون لدرجة الحرارة، جفاف الجلد، داء كريات الدم الحمراء وما إلى ذلك. لا يوجد مستند متورط؛ فقط بحثي وطبيعتي التجريبية. \_ \_ بدأت بطيئاً. لم أرفع جرعتي إلى ٥٠ مجم إلا منذ ٦ أشهر. ثم بدأ شيء التخلص من السموم. وأكثر من ذلك عندما زدت فيتامين سي من ١ جرام إلى ٦ إلى ٧ جرام (تحميل الأمعاء). أول تغيرات ملحوظة بعد اليود:

توقفت الأطراف عن الانقسام إلى طبقات، وتحسن الجلد. ذهب خفقان القلب.

ارتفعت درجة الحرارة من متوسط ٣٦,٥ درجة مئوية إلى ٣٧ درجة مئوية (٩٨,٧ فهرنهايت)!!!  
تحسنت أعراض الحساسية بنسبة ٧٠%؟

(العطس ومشاكل الجيوب الأنفية) انخفض مرض الكيس الليفي بالثدي بنسبة ٩٠%؟ عندما  
رفعت إلى ٥٠ ملغ.

الكانديدا ذهب ٩٠%؟. يمكنني العيش مع البقية. \_ انها تحت سيطرتي الآن! \_  
UN التسامح أفضل بنسبة ١٠٠%؟؛ مزيج اليود وزيت جوز الهند هو الأفضل؛ لا مزيد من  
الحرق لحبي الشمس (أعيش في الترويج واحتاجها)  
استكمل أيضًا بالسيلينيوم والمغنيسيوم والملح الوردي، إلخ.  
المكملات المفيدة الأخرى:

الكركم + إنزيمات. يساعد في أعراض الحساسية، عطس أقل + هضم أفضل.  
البورق. يساعد الأمراض المرتبطة بالفطريات / المبيضات؛ جنباً إلى جنب مع اليود.  
قابل دون: تم ضبط ضغط الدم والكوليسترول ومعدل ضربات القلب.  
لقد كنت أستخدم لوغول ' S ، ٢٤٠ ملغ يوميًا لمدة ستة أشهر تقريبًا، وصل ضغط الدم  
والكوليسترول لدي إلى المعدل الطبيعي، وكان الكوليسترول لدي ٢٢٠، والآن هو ١٨٠،  
وارتفع HDL إلى ٤٠، أفضل من ٣٥ من قبل، دمي كان الضغط ١٥٠ فوق ٩٠، كنت  
أتناول جرعة منخفضة من أدوية ضغط الدم لإبطاء معدل ضربات القلب، ويبدو أن اليود قد  
أصلح كل شيء \_

ثلاثة.

تعرف على ماري

: ٥٠ مجم من اليود تمنع تفشي الهريس التناسلي، كتل الثدي، الحساسية، التعب.  
أنا متحمس لإخبارك أنه ما دمت أتناول ٥٠ ملغ / يوم من Iodoral ، فأنا لا أعاني من  
حالة الهريس التناسلي التي ابتليتني بها لسنوات عديدة. \_ \_ لم يتم علاجه، لكنه تحت السيطرة.  
أعرف هذا لأنني أصبت بالهريس مرة واحدة فقط منذ أن بدأت بروتوكول اليود قبل تسعة أشهر.  
كان ذلك عندما حاولت بعد خمسة أشهر تقليل جرعتي إلى ٣٧,٥ ملغ، عانيت من اندلاع  
الهريس الذي تم حله على الفور عندما أعيدت جرعتي إلى ٥٠ ملغ من Iodoral .



بالطبع، ليست هذه هي الفائدة الوحيدة التي جربتها منذ أن بدأت بروتوكول اليود، لكنها على الأرجح الأكثر إثارة بالنسبة لي. أنا متأكد من أن الآخرين لن يخبروك عن تكتلات الثدي والحساسية والطاقة اللاهوائية. \_ حتى أنني أعطي ثلاث قطرات من لوغول ' s 2 ؟ لكلبي! \_

## الفصل السابع

### التعليمات ٣

ما رأي الأطباء في اليود؟

ما رأي معظم الأطباء في اليود؟

تم تعليم معظم الأطباء المعاصرين في كلية الطب أنه يجب الخوف من اليود ويمكن أن يؤدي إلى تلف الغدة الدرقية. كان هذا الخوف (الذي يشير إليه الدكتور جاي أبراهام على أنه رهاب اليودوفوبيا!) نتيجة لتغيير في السياسة بناءً على دراسة أثبتت أنها خاطئة ومضللة. قبل خمسين عامًا، كان اليود يستخدم على نطاق واسع في كل شيء من أكياس المبيض إلى البواسير. الآن يتم التعرف على معلومات اليود حيث يقوم المرضى بإبلاغ أطبائهم عن الفوائد.

يقول طبيبي، " إنه قانون أساسي في علم وظائف الأعضاء أن اليود يوقف عمل الغدة الدرقية." هذا ما تعلمته في كلية الطب. \_ علم وظائف الأعضاء هو تخصص نظري دائم في الطب. لقد تبين أن ما تعلمه طبيبك عن اليود كقانون أساسي لا جدال فيه لعلم وظائف الأعضاء في كلية الطب، (١) ليس أساسيًا، (٢) ليس قانونًا، و (٣) تم دحضه تمامًا. لقد تحدى عشرات الآلاف من مستخدمي اليود " القانون " من خلال تناول اليود بجرعات كبيرة مليجرام لفائدة كبيرة. كن صبورًا مع طبيبك. تستغرق مهنة الطب سنوات لتلحق بالمعلومات الجديدة. \_ \_ \_ قد تذكر المدة التي استغرقها الأطباء باري مارشال وروبن وارين لإقناع مهنة الطب بأن القرحة الهضمية لم تكن ناجمة عن أسباب نفسية بل عن جرثومة معينة. \_ \_ \_ لقد حصلوا أخيرًا على جائزة نوبل في عام ٢٠٠٥. يأمل الكثير منا أن يتم الاعتراف بالدكتور جاي أبراهام بنفس الطريقة. \_ \_

كنت أرغب في تجربة اليود لكن طبيبي قال إنه مجرد بدعة على الإنترنت. \_

(٦٣/١)

---

هل يقصد أن الآلاف من الناس قد اكتشفوا شيئًا جعلهم يشعرون بتحسن يجب تجاهله لأنهم اكتشفوه على الإنترنت؟ \_ \_ \_ \_ \_ إذا كانت مكملات اليود بدعة، فلن يتم استخدامها

بشكل مستمر من عشرينيات القرن التاسع عشر إلى أربعينيات القرن العشرين.

لماذا لا يعرف طبيبي عن اليود؟

لأنه لم يحضر مؤتمرات الطب التكاملية. — —

لأن اليود رخيص جدًا، ولا يمكن تسجيله ببراءة اختراع، ولا يتطلب وصفة طبية، وبالتالي لم يحضر أي مندوب مبيعات لشركة أدوية إلى مكتب الطبيب لدفعه.

نظرًا لأنه لا يزال يعتقد أن استنتاج وولف - تشيكوف الذي تم فضحه، والذي يزعم أن اليود سيضر الغدة الدرقية، هو أمر دقيق.

لكن محور الأمية اليود ينتشر بسرعة. في مؤتمر ACAM (الكلية الأمريكية لتقدم الطب) في تشرين الثاني (نوفمبر) ٢٠١٠، سأل خبير الطب التكاملية، مايكل شاشتر، أطباء الجمهور عن عدد الذين استخدموا اليود في ممارساتهم. رفع نصف الحضور أيديهم. — — تقدم كبير!

هل تم عرض المعلومات حول اليود في أي مؤتمرات طبية؟

نعم. على سبيل المثال لا الحصر: مؤتمرات ACAM، مؤتمرات مكافحة الشيخوخة، The Weston. أ. مؤتمر الأسعار ومؤتمرات اليود وغيرها.

هل توجد أي دراسات طبية يمكنني عرضها لطبيبي؟ — —

سيعتمد ذلك على أهدافك كمريض. — — — — قد تضطر إلى البحث عن مخاوفك الخاصة ولفت انتباه الخبراء من مريض إلى آخر في مجتمع اليود عبر الإنترنت. —

أين يمكنني العثور على ممارس متعلم اليود؟

ابحث في الجزء ٤، قسم الموارد في هذا الكتاب أو انتقل إلى

[www.BreastCancerChoices.org/IPractitioners](http://www.BreastCancerChoices.org/IPractitioners) حيث يتم تحديث

القائمة باستمرار.

قصص اليود

تعرف على كاتي: تقليل حجم الورم.

(٦٤/١)

---

أراد طبيبي في عام ٢٠٠٨ أن أتناول عقار تاموكسيفين لتقليل حجم ورم الثدي قبل الجراحة. —  
— كنت شديدة المقاومة لأخذ عقار تاموكسيفين. — أخيرًا، اشتريت الوصفة الطبية وأخذتها إلى المنزل. لقد أراد زوجي حقًا أن أفعل ما قاله الطبيب. — لذلك جربت عقار تاموكسيفين لمدة أسبوع تقريبًا. — لقد تسببت في مشكلة سامة بالنسبة لي. تسبب في ما يعرف باسم الربو الناجم

عن عقار تاموكسيفين.

كنت أقيم في كوخ جبلي جذاب وهادئ في ذلك الوقت. \_ \_ كنا نقوم بنزهات نهائية. أخفت البيجيس من زوجي عندما بدأت أعاني من صعوبة في التنفس في إحدى رحلاتنا. \_ \_

لقد اعتقدت أنا وهو أنني سأموت في ذلك الوقت وهناك. \_ \_ لم يكن لدي أي فكرة أن عقار تاموكسيفين يمكن أن يسبب شيئاً من هذا القبيل.

ولكن عن طريق **Googling Tamoxifen** والربو، وجدت أنه تم إجراء بحث لتحديد الربو الناجم عن عقار تاموكسيفين كأثر جانبي خطير. في اليوم التالي كنت على الهاتف مع الطبيب. \_ \_ كان حلها أن تأخذ نصف جرعة. \_ \_ قررت أن أفسد ذلك وبعد أسبوع واحد فقط من استخدام عقار تاموكسيفين، خرجت منه ... فترة. لا مزيد من الربو ... فترة.

(٦٥/١)

---

في غضون ذلك، كنت أتناول اليود لوغول بجرعات أعلى وأعلى عن طريق الفم بالإضافة إلى دهنه على صدري. \_ \_ بعد ثلاثة إلى أربعة أشهر عندما عدت إلى الطبيب، انخفض ورمي بالفعل من ٢,٧ سم إلى ٠,٨ سم. \_ \_ يمكنك أن تشعر بوضوح بالاختلاف في الحجم أيضاً. ومع ذلك، جاء الطبيب غير مُلصق عندما أخبرتها أنني لم أتناول عقار تاموكسيفين وأني لن أتناوله أيضاً. \_ \_ صرخت في وجهي أنني سأطلب منها عقار تاموكسيفين عندما كنت أعاني من نقائل في جميع أنحاء جسدي وكنت أشعر بألم شديد، وما إلى ذلك، وما إلى ذلك. لقد كان كابوساً مخيفاً حتى بعد ثلاث سنوات أشعر بالتوتر حتى التفكير فيه. \_ \_ قالت الطبيبة إنها ستحدد موعد الجراحة، وتساءلت لماذا يجب أن أجري الجراحة في هذه المرحلة. \_ \_ لماذا لا أستمّر في العمل على تقليص الورم إلى لا شيء؟

كان هذا هو الجليد على الكعكة. أخبرتني أنه لا أحد يستطيع فعل ذلك. \_ \_ إن أي شخص جرب وسائل بديلة انتهى به الأمر دائماً إلى العودة إليها لقطعها! \_ \_ \_ \_ \_ بيكيس! أخيراً، قالت إنها ستمنحني ثمانية أسابيع لتقليص الورم ثم تقطعه. \_ \_ \_ \_ \_ ها! لا يزال لدي جراحة. وأنا على قيد الحياة وبصحة جيدة. أستطيع أن أخبرك المزيد عن القصة. \_ \_ لكن المرجح ينادي.

من فضلك فقط ابدأ في تناول اليود الآن. لا تنتظر!  
قابل كوني: تم حل الأورام الليفية الرحمية مع تطبيع بطانة الرحم.

لقد تخلصت من الأورام الليفية الرحمية بالإضافة إلى ترقق بطانة الرحم وأصبحت الآن طبيعية. \_  
\_ استغرق الأمر حوالي ستة أشهر.

قابل ريموند. تقلص تضخم الغدة الدرقية بنسبة ٩٠ في المئة. ولت البواسير.  
أنا لست خبيراً بأي حال من الأحوال، ولكن ما يمكنني قوله هو أن جرعة عالية من اليود  
قلصت تضخم الغدة الدرقية بنسبة ٩٠ في المائة، وذهبت البواسير، لذلك، كانت تعمل بشكل  
جيد بالنسبة لي!

(٦٦/١)

---

أتناول حوالي ١٣٠ ملغ يوميًا والمغذيات المصاحبة، خاصة ملح البحر غير المكرر. \_ \_ لقد  
قسمت جرعتي بين **Iodoral** و لوغول ' s. أعتقد أنني إذا فعلت ذلك بهذه الطريقة، فإن  
لدي فرصة أفضل لقتل الأشرار في المعدة. \_ إذا كنت تأخذ **Iodoral**، فإنه يمر من المعدة  
ويذهب مباشرة إلى الأمعاء الدقيقة. \_ لذا، أحصل على لكمة واحدة أو اثنتين.  
لن أتناول هذا كثيرًا دائمًا، لكنني الآن أحاول قتل مسببات الأمراض وتقليص الأورام ودفع  
البروم والهايليدات السامة الأخرى. \_ \_ \_ كان لدي الكثير من أعراض التخلص من السموم  
... حب الشباب، والطفح الجلدي، وآلام الجيوب الأنفية والضغط، والأوجاع والآلام، لكنني  
دفعته إلى الجانب الآخر وأنا أفضل حاليًا الآن. استخدمت رشاشات الملح لتقليل الانزعاج. \_  
\_ في الأسبوع الأول، تضخم تضخم الغدة الدرقية وألم. خفت. \_ كدت أتوقف لكنني علمت  
أن شيئًا ما كان يحدث مع \_ \_

الغدة الدرقية التي تعني أنها كانت تستخدم اليود بطريقة ما، لذلك أعطيتها الوقت ثم فجأة  
تقلصت بشدة. \_ \_ \_ عانى أشخاص آخرون أيضًا من تقلص تضخم الغدة الدرقية بسرعة  
كبيرة.

قابل كارلا: كيسات المبيض وحالة الثدي الليفية الليفية ... لا يمكن اكتشافها الآن.  
بعد استئصال الرحم في عام ١٩٨٧، أخبرني الطبيب أن لدي كيسات في المبيض. منذ ذلك  
الحين، في امتحاني الأخير، قال الطبيب إنه لم يكن هناك أي شيء. يمكن الشعور بها من قبل.  
كما أنني لا أعاني من آلام الطعن التي عانيت منها في الماضي.  
فيما يتعلق بأنسجة الثدي الليفية، أخبرني طبيبة أثناء الفحص الذي أجرته، شعرت بها. \_ \_  
مرة أخرى، في الفحص الأخير، قال الطبيب إنه لم يكن هناك ما يشير إلى ذلك. ذهب كل الألم

والكتل. \_

## الفصل الثامن

### التعليمات ٤

كيف يكمل الناس اليود؟

ما هي كمية اليود التي يستخدمها معظم محتجزي اليود للبدء؟

(٦٧/١)

قد يقول معظم مستخدمي اليود المخضرمين البدء بجرعة منخفضة مثل ١٢,٥ مجم ثم الزيادة. \_  
\_ يبدأ البعض الآخر بجرعة ٥٠ مجم ويشعرون بالتحسن. يأخذ الآخرون المزيد ليشعروا بأنهم  
في أفضل حالاتهم. يوصي العديد من الأطباء بالبدء بروتوكول تحميل الملح لمدة أسبوعين قبل  
البدء في استخدام اليود.

ما هو بروتوكول اليود؟

بروتوكول اليود هو المبدأ التوجيهي لمتخذي اليود الذي قدمه أطباء اليود الرئيسيون في مؤتمرات  
اليود لعام ٢٠٠٧. \_ يغطي البروتوكول كميات اليود والمغذيات المصاحبة التي وجدها واصفو  
اليود ذوو الخبرة فعالة. \_ صمد هذا البروتوكول أمام اختبار الزمن مع معظم المرضى والممارسين  
المتعلمين باليود. \_

هل يوجد اختبار لنقص اليود؟ \_

الاختبار الأكثر موثوقية هو اختبار تحميل اليود على مدار ٢٤ ساعة. يُستخدم هذا الاختبار  
أحياناً مع اختبارات أخرى. \_ يجب أن يتم تقييم اختبار تحميل اليود من قبل ممارس متعلم اليود  
وتكراره بعد دورة مكملات اليود. \_ في خيارات سرطان الثدي، نرى أحياناً أشخاصاً لم يكن  
اختبارهم الأول سيئاً للغاية، ولكن عندما يجتربون بعد بضعة أشهر بعد تناول المكملات،

ينخفض عدد تشبع اليود بشكل أقل مما يثبت عزيمتهم. ولكن يبدو أن الاختبار الأول كان  
مضلاً لأن أنسجة امتصاص اليود كانت متضررة أو ضامرة لدرجة أن معظم جرعة الاختبار من

**Iodoral** مرت عبر الجسم دون امتصاصها في البول. \_ \_ \_

يمكن مقارنة الأنسجة التالفة المتوافقة مع NIS بإسفنجة قديمة وجافة. \_ يجري الماء مباشرة منه  
حتى يصبح رطباً.

سيتمكن ممارس متمرس في مجال اليود من شرح سبب انتقال نتائج اختبار التحميل من الأعلى

إلى المنخفض، ثم العودة إلى الارتفاع مرة أخرى. \_ الهدف هو التأكد من أن اتجاهات الامتصاص تصاعدي بعد الاختبار الثاني. يجد أطباء اليود أن العناصر الغذائية المصاحبة تسرع العملية.

(٦٨/١)

---

معلومات سريعة عن اختبار تحميل اليود: تأكد من أن ممارسك على علم بالحاجة إلى إعادة الاختبار الدوري حتى تصبح مستوياتك في النطاق الطبيعي.  
كيف يبدأ الشخص العادي بتناول اليود؟ \_  
انظر المثال التالي:

بدأت كاثرين بأخذ اليود تحت إشراف ممارس متعلم باليود. \_ بدأت بشرب ربع ملعقة صغيرة من الملح المذاب في ثمانية أونصات من الماء مرتين يوميًا لمدة أربعة عشر يومًا قبل البدء بأقراص Optimox التجارية Iodoral . \_ واقترح Iodoral لأنه الصيغة الأكثر توقعًا لبدء جرعات اليود. \_ \_

طلب منها طبيبها أن تبدأ بقرص واحد عيار ١٢,٥ مجم وأن تتناوله لمدة أسبوعين مع الماء المالح. \_ \_ كما طُلب منها تناول المغذيات المصاحبة لليود: \_

٣٠٠ - ٦٠٠ ملغ مغنيسيوم

١ علامة تبويب Optimox ATP العوامل المساعدة

مرتين يوميًا

٢٠٠ ميكروغرام سيلينيوم (أو سيلينوميثيونين)

١٠٠٠ مجم فيتامين سي ٣ مرات في اليوم

نصف ملعقة صغيرة من الملح يوميًا مع الطعام. إضافية ملعقة صغيرة من الملح مرتين يوميًا في ثمانية أونصات. ماء.

بعد أسبوعين، سألتها إذا شعرت بأي ردود فعل. \_ لم تفعل، لذلك رفع الجرعة إلى قرصين ١٢,٥ ملغ ليصبح المجموع ٢٥ ملغ. \_ بعد أسبوعين آخرين، طُلب منها رفع الجرعة مرة أخرى والإبلاغ فقط إذا كان لديها آثار جانبية. \_ إذا لم تفعل ذلك، فقد طُلب منها رفع Iodoral إلى أربعة أقراص ليصبح المجموع ٥٠ مجم.

في هذه المرحلة، بدأت كاثرين تعاني من ضباب في الدماغ وصداع. أخبرها طبيبها أنها يمكن أن تأخذ الماء المالح مرتين في اليوم لكن توقف عن تناول كل اليودورال في عطلة نهاية الأسبوع

للتخلص من السموم التي قد يكون اليود قد أزاحها. تسببت "استراتيجية جرعات النبض" في اختيارات سرطان الثدي في اختفاء جميع الآثار الجانبية. هي الآن قادرة على تناول ٥٠ ملغ من Iodoral كل يوم لكنها تتخطى عطلة نهاية أسبوع واحدة كل فترة حسب تعليمات طبيها. —

(٦٩/١)

---

هل يجب أن أتناول اليود مع الطعام؟  
معظم الناس يتناولون اليود مع الطعام. ومع ذلك، إذا كنت تتناول Iodoral الذي تم تصميمه ليكون سهلاً على المعدة، فقد لا تكون لديك مشكلة على معدة فارغة.  
في أي وقت من اليوم يجب أن أتناول اليود؟  
عادة ما يتم تناول اليود في الصباح. أفاد بعض الناس أن تناول اليود في وقت لاحق من اليوم جعلهم مستيقظين في الليل.  
لماذا اختلط محلول اليود لوغول 's مع الماء أزعج معدتي؟  
تم الإبلاغ عن ضائقة في المعدة عدة مرات مع لوغول. لهذا السبب تم اختراع قرص Iodoral المطلي. في بعض الأحيان، قد يساعد مجرد تناول لوغول على معدة ممتلئة. قد تجد أنواعاً أخرى من اليود لها طلاء مشابه. — إذا كان أي منتج يهيج معدتك، ينصحك المصنعون بالتوقف عن تناوله على الفور.  
هل يمكنني تناول اليود بأي طريقة أخرى غير الفم؟  
غالبًا ما يتم تطبيق اليود على الجلد. يدخل بعض اليود إلى مجرى الدم بهذه الطريقة. غالبًا ما يستخدم التطبيق الموضعي من قبل الأشخاص الذين يترددون في تناول اليود عن طريق الفم أو يرغبون في إبطاء امتصاص اليود. يُفقد الكثير من اليود عن طريق التبخر بهذه الطريقة، لكنه أثبت فعاليته بشكل مدهش في حالات الطوارئ.  
تاريخياً، تم مضاعفة اليود أيضاً في التحاميل الشرجية أو المهبلية للاستخدام المحلي.  
عند استخدام منتجات اليود مثل محلول لوغول على الجلد، يوصي الخبراء بخلطه بكمية صغيرة من الزيت في راحة يدك أولاً، ثم تطبيقه. — — — — — تم الإبلاغ عن هذه الطريقة لتقليل فرصة حدوث تهيج. زيت بذور العنب أو زيت الخروع أو زيت الجوجوبا أو زيت جوز الهند تشكل "ناقلات" جيدة لمحلول لوغول.  
متى يمكنني التوقف عن تناول مكملات اليود؟

النصيحة المعتادة هي تناول مكملات اليود فقط طالما كنت تريد أن تكون بصحة جيدة (محاولة أخصائي رعاية صحية للفكاهة في موضوع خطير بخلاف ذلك). \_ هل يمكن لحيواني الأليف تناول اليود؟ كم الثمن؟

(٧٠/١)

---

أفاد الدكتور ديفيد براونشتاين أن الحيوانات الأليفة قد أعطيت لوجول اليود بجرعة ٠,٠٨ مجم / رطل. \_ وردت عدة تقارير عن الدجاج والبطغاوات التي تفضل مياه لوغول المعالجة. قد يكون مالكو الماشية على دراية بكيفية تعزيز اليود لصحة الحيوان وقدرات التكاثر. يعود استخدام اليود في الطب البيطري إلى عقود مضت.

هل يجب أن أتناول التيروزين مع اليود؟ يقترح بعض الممارسين تناول التيروزين، لكن يقترح البعض الآخر تجنب التيروزين إذا كان لديك أي مخاوف بشأن سرطان الثدي أو الورم الميلانيني. تنتمي هذه السرطانات إلى نفس العائلة البيولوجية، وقد يكون علاج الورم الميلاني صعباً للغاية. توجد مخاوف من أن التيروزين يمكن أن يؤدي إلى تفاقم أي سرطان الجلد.

ما هي " يود Symporters " التي قرأت عنها على الإنترنت؟ وفقاً لخبراء اليود، فإن المتعاشيات هي الأنسجة التي يستخدمها الجسم لاحتجاز اليود من مجرى الدم حتى يمكن للجسم امتصاصه. \_ \_ \_ \_ لسوء الحظ، بمرور الوقت، يمكن أن تتلف هذه الأنسجة بسبب الملوثات (اعتقد الصدأ) أو تصبح نادرة، مما يتسبب في نقص اليود في الجسم. من أجل الشفاء، فإن الأنسجة التي تمتص اليود، ومكملات اليود ضرورية مع مضادات الأكسدة.

المنافسة على المستقبلات التي تمتص اليود شرسة. \_ يتم التحكم في مجموعة عناصر الهالوجين من خلال آلية تسمى " التشبيط التنافسي ". عادة ما يفوز البروم بهذه المنافسة بسبب انتشاره كسموم بيئية. \_ لكن الكلور والفلور والأستاتين الأقل شهرة يمكن أن يزيل اليود عن هذا المستقبل الجذاب للغاية.

طالما أن البروم يسيطر على المستقبلات، فإن نقص اليود يسود، لذا فإن الهدف هو التغلب على البروم وإزاحته حتى يمكن امتصاص اليود.

(٧١/١)



جاء اختبار تحميل اليود الأول عند تشبع بنسبة ٧٥ في المائة. ثم بعد ثلاثة أشهر من تناول اليود، أجريت اختبار تحميل آخر وانخفض التشبع إلى ٥٠ بالمائة. كيف يمكنني الحصول على كمية أقل من اليود في جسدي؟

نعتقد أن الاختبار الأولي قد يعكس ضمورًا متماثلًا لنقص اليود والذي يتحلل عندما يصلح اليود أنسجة الامتصاص.

في مشروعا للتحرري عن اليود، قمنا بجمع الكثير من البيانات عن مرضى سرطان الثدي الذين يتناولون اليود. من حين لآخر، يشير اختبار التحميل بعد ثلاثة أشهر إلى انخفاض مستوى اليود من الاختبار الأول. قد ينخفض التشبع بنسبة ٧٥ بالمائة إلى ٥٠ بالمائة من التشبع في الاختبار الثاني. ثم ستظهر نتيجة الاختبار الثالثة زيادة. — —

في مؤتمر اليود، ذكر أحد الأطباء أن هذا حدث لاختبارات التحميل الخاصة به وبعض مرضاه. — — يبدو أن هذا يعني أن الأنسجة التي تمتص اليود لا تعمل. — لذا فإن اليود يغسل مباشرة بعد الامتصاص ويظهر في البول، مما يدل على قيمة معملية خاطئة. — فكر في الماء يتدفق على إسفنج جافة، لا تمتص حتى تحصل على المزيد من الماء. قد تضرر الأنسجة الماصة لليود حتى تتغذى. — —

بمجرد أن يبدأ اليود ومضادات الأكسدة في إصلاح الأنسجة الماصة، ستظهر اختبارات تحميل اليود مقدار امتصاص اليود. — ستكون هذه قراءة أكثر دقة لتشبع اليود. — إذا كان من الواضح أن المريض يعاني من نقص اليود، فلن يبدأ بعض الممارسين حتى في اختبار مستويات اليود لدى المرضى لمدة ثلاثة أشهر.

هل هناك اختبار يمكنه قياس ما إذا كنت أقوم بامتصاص اليود بكفاءة؟

تم تطوير مفهوم اختبار جديد يسمى اختبار نسبة يوديد اللعاب / المصل. تتم مقارنة كل من اكتشافات البول على مدار ٢٤ ساعة مع مستويات يوديد الدم ومستويات يوديد اللعاب. اسأل طبيبك إذا كنت مرشحًا لهذا الاختبار. — — يشرح هذا الرابط الاختبار:

[www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD13/IOD\\_13.htm](http://www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD13/IOD_13.htm)

(٧٢/١)

هل يمكنني وضع اليود موضعياً على ثديي؟

تم استخدام تطبيق لوغول 'Solution s' مباشرة على الثدي باستخدام فرشاة لمدة ١٥٠ عامًا على الأقل لآلم الثدي. — في السؤال، عندما يكون محلول لوغول غير متوفر، قامت بعض

النساء بتطبيق صبغة اليود. أفاد الكثيرون أنه يساعد في خلط اليود في راحة يدك بزيت مثل الجوجوبا أو زيت بذور العنب للمساعدة في منع حدوث قهيج محتمل. نصيحة: يمكن لليود أن يصبغ. لا ترتدي حمالة الصدر المفضلة لديك أثناء استخدام اليود موضعياً. يمكن عادةً إزالة بقع لوغول عن طريق وضع عجينة من مسحوق فيتامين سي.

ما هي طريقة Funahashi ؟ ( طريقة لوغول 's - البروجسترون)

" طريقة Funahashi " هي اختراع لحركة اليود لجذور العشب المستخدمة لتسريع تقلص كيسات الثدي بسرعة. — — — يجب أن يطلق عليه بشكل أكثر دقة طريقة لوغول 's البروجسترون. ليس للدكتور فوناهاشي أي صلة على الإطلاق بالطريقة المسماة بتجاربه التي ثبت أنها ظهرت لاحقاً في التواصل بين المريض والمريض لصالح النساء. — — — وجد الدكتور إتش فوناهاشي أن البروجسترون يعزز امتصاص اليود للأورام في الحيوانات التي تقلصت لاحقاً. يجب اتباع طريقة لوغول 's - البروجسترون تحت إشراف ممارس متعلم باليود لديه فهم للهرمونات المتطابقة بيولوجياً. — — —

تتضمن طريقة لوغول 's - البروجسترون تطبيق كمية صغيرة من البروجسترون على الثدي مع التطبيق الموضعي لليود لوغول اليود حتى يختفي الكيس. — يتم استخدام ٥٠ مجم من لوغول 's أو Iodoral عن طريق الفم مع التطبيقات الموضعية. لوحظ امتصاص اليود بواسطة البروجسترون في الأنسجة الأخرى المعتمدة على الهرمونات مثل المبايض والرحم. — — — (انظر Brown-Grant and Rogers، ١٩٧٢).

ماذا عن البروستاتا؟

(١٧٣/١)

يستخدم اليود منذ أكثر من ١٠٠ عام لعلاج أمراض البروستاتا. كانت التقارير الأخيرة عن لوغول اليود Iodoral التي تقلل من أعراض مرض البروستاتا الحميد (BPH) تأتي بشكل متكرر. عندما أخبر رجل يبلغ من العمر ثمانين عاماً من تناول اليود طبيبه أنه يستيقظ مرة واحدة فقط في الليلة للتبول، لم تصدقه وقالت إنه لا بد أنه نسي، " لأنه لا يوجد رجل يبلغ من العمر ٨٠ عاماً مرة واحدة فقط ".

هل يمكن للتطبيق المحلي المساعدة هناك أيضاً؟

وجد عدد من الرجال تأثيراً متزايداً باستخدام لوغول اليود موضعياً على الخصيتين باستخدام زيت ناقل لتجنب حدوث قهيج. — —

ما هي طريقة T2T ؟ ( طريقة الخصية إلى الخصية) هي طريقة لتطبيق اليود على الجلد المسمى بـناشط اليود على الإنترنت، T2T. لقد جرب تطبيق ٢٠ قطرة من لوجول s ' يود على خصية واحدة في إحدى الليالي، والخصية الأخرى في الليلة التالية، بالتناوب من أجل تحسين الأداء الجنسي. تم تعديل طريقة T2T بواسطة ناشط آخر، " G " ، لإضافة زيت بذور العنب إلى المستحضر لمنع التهيج وزيادة الامتصاص. جرب رجال آخرون هذا وأبلغوا عن نتائج جيدة. ومع ذلك، مع جميع الاستراتيجيات الصحية، استشر طبيبك. ماذا يمكنني أن أقرأ أكثر؟

يرجى الانتقال إلى قسم الموارد في هذا الكتاب (الجزء ٤) وقراءة اختبار تحميل اليود. هل هناك آثار جانبية لمكملات اليود؟ مثل أي مادة مغذية، يعاني الناس في بعض الأحيان من آثار جانبية. من المهم أن نفهم أن معظم الأعراض ناتجة عن إزالة اليود للسموم من البروم والسموم بشكل أسرع مما تستطيع الكلى والكبد التعامل معه. عادة ما يعالج بروتوكول تحميل الملح قضايا إزالة السموم. يرجى الاطلاع على قسم الآثار الجانبية في الموارد، الجزء ٤ ، من أجل التخلص من السموم باليود بروميد.

ما هي العناصر الغذائية المصاحبة وهل أنا في أمس الحاجة إليها؟

(٧٤/١)

---

تشتمل العناصر الغذائية المصاحبة على كميات محددة من فيتامين C والنياسين والريبوفلافين والمغنيسيوم جنباً إلى جنب مع بروتوكول تحميل الملح. أفاد المرضى أن هذه العناصر الغذائية المحددة تزيد من امتصاص اليود. انظر إلى صفحات الموارد لجرعات محددة. ما الفرق بين استهلاك الملح المكرر وأخذ الملح غير المكرر في بروتوكول تحميل الملح؟ \_ يوصي ممارسو اليود المتعلمون باستخدام الملح غير المعالج وغير المبيض وغير المكرر والخالي من العوامل المضادة للتكتل والتبييض. يطلق عليه أحياناً ملح سلتيك أو ملح البحر. اللوز الأحمر ملح حقيقي

هي علامة تجارية يحبها كثير من الناس. لكن العديد من الأملاح "الذواقة" غير المصنعة وغير المكررة متوفرة في جميع أنحاء العالم. تعد إضافة الملح غير المكرر جزءاً من استراتيجية المغذيات المصاحبة وتختلف عن بروتوكول تحميل الملح. يبدو أن الملح الإضافي يدعم الغدة الكظرية. أفاد العديد من المرضى الذين يتناولون الملح غير المكرر أنهم يشعرون بتحسن، ربما بسبب وجود

العديد من المعادن في الملح غير المكرر غير الموجود في الملح التجاري المعالج. لماذا وصف طبيبي أقراص اليود ولم يذكر أبداً تناول الماء المالح أو العناصر الغذائية المصاحبة له؟ لا يفهم الكثير من الممارسين بروتوكول اليود. \_ قد لا يعرفون حتى أن هناك بروتوكولاً عند وصف اليود ولم يقرأوا أوراق مشروع اليود أو بروتوكول اليود أو كتاب دكتور براونشتاين لليود ولا يستشيرون مجموعات المستخدمين عبر الإنترنت أبداً. \_ سيوفر أسبوعان في أي من مجموعات المستخدمين تدريباً جيداً على سبب عدم كون تناول اليود دائماً بنفس سهولة تناول حبة واحدة. \_ \_ أكبر مشكلة يواجهها مجتمع تناول اليود هي الاعتقاد السائد بأنه لا يوجد شيء يمكن معرفته عن اليود. أنا أعاني من ارتفاع ضغط الدم وقمت بتقييد الملح. تحميل الملح يخيفني. مساعدة؟

(٧٥/١)

---

إذا تم تناول الملح غير المعالج بما يتناسب مع الكمية المناسبة من الماء، فلن تواجه أي مشكلة. يعمل الماء إلى حد ما كمدر للبول. تأكد من استشارة طبيبك المعالج باليود. اقرأ الملح طريقك إلى الصحة بواسطة MD، David Brownstein.

هل يجب علي الاستمرار في تناول اليود مدى الحياة؟

على حد علمنا، تحتاج إلى تناول اليود للمدة التي يستغرقها بناء مخازن الأنسجة والحفاظ عليها. \_ \_ \_ نظراً لتعرضنا المستمر للبرومينات، فمن المحتمل أن يستغرق ذلك وقتاً طويلاً. تمكن بعض الأشخاص من تقليل جرعاتهم بعد بضعة سنوات عندما أظهرت اختبارات تحميل اليود تشبهاً بنسبة ٩٠ بالمائة. \_ القاعدة العامة هي تناول اليود فقط طالما كنت تريد أن تكون بصحة جيدة وتحمي نفسك من القصف اليومي للسموم (مثل البرومينات) التي تعطل وظائف الجسم. \_ تمت مناقشة أهمية تجنب التعرض للبروم لاحقاً في الكتاب. \_

ما هو أهم شيء يجب معرفته عن تناول اليود؟ \_

يجب أن تعرف ما يحدث في جسمك عند تناول اليود. \_ \_ إذا كنت تعرف ما هي العملية والاستراتيجية، فستكون جاهزاً لها وتعرف كيفية التعامل معها. \_ \_ \_

تختلف الإجابة على هذا السؤال باختلاف الفرد. \_ ولكن من خلال التوافق مع الآلاف من متخذي اليود، كان بروتوكول تحميل الملح (أخذ كمية معينة من الماء المالح بشكل دوري) هو الأكثر فائدة في تخفيف وإزالة السموم من أعراض البروميد والشوائب الأخرى التي يدفعها اليود من الخلايا.

في عائلي، رأيت الماء المملح يتخلص من ضباب الدماغ أو الصداع في غضون نصف ساعة. \_

(٧٦/١)

تم استخدام طريقة المياه المالحة لأكثر من مائة عام. \_ في الآونة الأخيرة، استخدم الجيش الأمريكي محلول الصوديوم عن طريق الوريد عندما أصيب جنود حرب الخليج بتسمم البروميدي من دواء بروميد البيروودوستيغمين الموصوف للحماية من هجوم محتمل بغاز الأعصاب. انظر "مراجعة للأدب العلمي من حيث علاقته بأمراض حرب الخليج" بياتريس غولوم، دكتوراه في الطب، دكتوراه.

لا يمكنني تكرار هذا بشكل كافٍ: في مشروع فحص اليود التابع لخيارات سرطان الثدي، قمنا بتطوير تقنية "جرعات النبض" لعلاج أعراض التخلص من السموم. تعني الجرعات النبضية إيقاف اليود (ولكن ليس بروتوكول تحميل الملح أو العناصر الغذائية المرافقة) لمدة ٤٨ ساعة لطرد السموم من الكلى.

هل ما زلت بحاجة إلى اليود إذا كنت أتناول دواء الغدة الدرقية؟  
يعتقد البعض أن دواء الغدة الدرقية يجعل الجسم يستقلب اليود بشكل أسرع، لذا من المهم تناول اليود إذا كنت تتناول أدوية الغدة الدرقية حاليًا.  
ما هي أجزاء الجسم التي يؤثر عليها اليود؟  
يسكن اليود كل خلية من خلايا الجسم. تتطلب بعض الأعضاء اليود أكثر من غيرها، لكن من الصعب تحديد أي جزء من جسم أي فرد قد يحتاج إلى المزيد، حيث قد يظهر بعض الأشخاص، على سبيل المثال، نقصًا واضحًا في الثدي، وفي حالات أخرى سيظهر في الجلد أو الأعضاء الأخرى.

المزيد من قصص اليود

تعرف على سو: عودة الطاقة، تليين الثديين، اختفاء الكيس الجلدي.

(٧٧/١)

أنا امرأة تبلغ من العمر ٤٥ عامًا. سمعت عن اليود على الشبكة واعتقدت أنه ربما لا يضر لأن الكثيرين على موقع منتدى Curezone يود يستخدمونه منذ سنوات. \_ \_ \_ \_ \_  
\_ جربت اليود لمعرفة ما إذا كان سيعمل على ثديي المتكتلين. \_ عندما تناولت ٥٠ ملغ من Iodoral لأول مرة، حصلت على زيادة هائلة في الطاقة العقلية. ليس مثل الكافيين، فقط تفكير واضح. لم أكن أدرك أنني كنت بطيئًا في العقل من قبل. أنا كاتب، لذا فإن هذا التعزيز الدماغي مفيد حقًا. استغرق الأمر حوالي ثلاثة أشهر قبل أن يصبح ثديي اسفنجي مرة أخرى. هذا يبعث على الارتياح لأنني كنت متوترة من أن التهاب الثديين قد يؤدي إلى الإصابة بالسرطان. أصبحت بشري أيضًا أكثر وضوحًا ولم يكن هناك كيس جلدي على خصري فجأة.

— —

قابل ميندي: تتحسن أعراض مرض جريفز.  
تم تشخيص إصابتي بمرض جريفز منذ حوالي عام وبعد ذلك ببضعة أشهر، أصبحت عيني اليمنى منتفخة وظهرت جحوظًا خفيفًا. \_ \_ \_ بدأت مؤخرًا بتناول ٢٥ مجم من Iodoral مع فيتامين C والمغنيسيوم والسيلينيوم وملح البحر. لقد لاحظت أن نبضات قلبي تباطأ من ٨٨ إلى ٧٨ وأني لست بحاجة إلى ٩ ساعات من النوم بعد الآن.  
قابل فرانك: التهاب البروستاتا يتحسن. تبول أقل ليلاً. إعادة نمو الشعر.  
أنا لم أنشر هذا في أي مكان بعد. عالج اليود مشاكل البروستاتا التي أعاني منها والتي تسمى التهاب البروستاتا. كانت أعراضني هي ضعف تدفق البول، والبدء والتوقف، ثلاث مرات أو أكثر إلى الحمام كل ليلة. قمت بمعايرة اليود ببطء من 1/2 مجم إلى ٥٠ مجم على مدى أربعة أشهر، وتمشي ببطء لمنع أعراض التخلص من السموم. بعد ٣ أشهر واليود عند ٢٥ ملغ يوميًا مع المكملات المطلوبة، كان من الواضح أن مشاكل البروستاتا التي أعاني منها كانت تتلاشى. بعد ٤ أشهر من تناول اليود بمعدل ٥٠ ملغ يوميًا، اختفت مشاكل البروستاتا لدي. الآن أنا فقط أستيقظ \_

(٧٨/١)

---

مرة واحدة في الليل، وتستمر طوال الليل دون الاستيقاظ أحيانًا. \_ تدفق البول رائع والحياة جيدة! \_  
أيضًا، يبدو أن شعري ينمو. \_

تعرف على شارلين: يتم حل مرض قصور الغدة الدرقية مع الأجسام المضادة المناعية الذاتية،

ينتقل فحص الثدي من مستوى عالي الخطورة ٤ إلى المستوى ١ .  
أردت أن أخبرك بقصة نجاحي، لأشجعك على مواصلة نشر الأخبار — — — — —  
يودورال. أنا أعاني من قصور في الغدة الدرقية وشاهدت MD شاملاً على مدار السنوات  
الثلاث الماضية. لقد وضعني على Iodoral (أتناول ٥٠ ملغ / يوم) من أجل الأجسام  
المضادة للغدة الدرقية، وصحة الثدي، ولأنني أعيش في ميشيغان (حزام تضخم الغدة الدرقية).  
قبل عامين، حصلت على أول جهاز فحص حراري (التصوير الشعاعي للثدي بالأشعة تحت  
الحمراء) كان المستوى ٤ من جانب واحد. لقد أخافتني نصف حتى الموت!  
زاد MD الخاص بي من اليود، وجعلني أتناول الكالسيوم د-غلوكونات  
، و ٦ أشهر من Oncoplex. يسعدني أن أبلغكم بعد ٦ أشهر بتقليل درجتي الحرارية إلى  
المستوى ٣، والآن بعد عام ونصف، أصبح المستوى الأول - طبيعي على كلا الجانبين! - ليس  
ذلك فحسب، فإن الأجسام المضادة للغدة الدرقية لم تعد تظهر في دمي. أنا أشكر الرب،  
وأكون مخلصاً لعوامل Iodoral و ATP ، والتي كنت أتناولها أيضاً منذ بضع سنوات. —

—  
اعتقدت أنك ترغب في قصة نجاح!  
تعرف على ماري آن: مشاكل المثانة الشديدة وآلامها، مشاكل الخصوبة، انخفاض درجة الحرارة  
القاعدية، تاريخ عدم انتظام الدورة الشهرية، كيسات الثدي الليفية، كيسات المبيض، مشاكل  
المزاج والطاقة. الآن في تحسن.

(٧٩/١)

---

أعتقد أن مغامراتي المصاحبة لنقص اليود بدأت مع حيض مبكر (عندما بلغت العاشرة من العمر  
للتو) - مؤلم للغاية وثقيل. في السنوات القليلة التالية عانيت من عدم انتظام الدورة الشهرية -  
لم تكن الدورة الشهرية لأشهر في كل مرة - أكياس المبيض - كنت أعاني من نقص الوزن،  
ودرجة الحرارة القاعدية المنخفضة، وانخفاض ضغط الدم، وانخفاض نسبة السكر في الدم، وبطء  
معدل ضربات القلب.

واجهت مشكلة في الحمل حتى وصل وزني أخيراً إلى ١٠٥ (عمري ٢٤، ٥' ٤" إطار  
متوسط). تعاني من مشاكل الغدة الدرقية النموذجية التي تتبع الحمل والرضاعة الطبيعية.  
أصبت بأول عدوى في المثانة في سن ١٨ - وكنت في كابوس حي من الالتهابات المتكررة،  
والتشخيص الخاطئ، والأورام الحميدة في عنق المثانة، والعلاجات الشديدة والمؤلمة، والكثير من

المضادات الحيوية، والألم الكافي في بعض الأحيان لجعلني أفكر في الانتحار. الآن اكتشفت أن مشاكل المثانة مثل قضيبي هي أيضاً أحد أعراض نقص اليود - وأن العلاج باليود لا يعكس السبب فحسب، بل يعالج المثانة والالتهابات - بما في ذلك تقلصات مجرى البول والمثانة. لا يسعني إلا أن أتخيل، لكنني أعتقد أن هذه التشنجات قد تكون مشابهة لمشاكل البروستاتا.

لقد عانيت من تشنج مجرى البول بشدة لدرجة أنه توقف وأوقف تدفق البول. \_ \_ \_ لقد اضطررت إلى رفعه إلى غرفة الطوارئ لإجراء قسطرة فورية - أو مواجهة المثانة الممزقة حرقاً. \_ كما

قد تتخيل أن حقبة القسطرة تشبه الدم أكثر من البول. \_ \_ لذلك أجد الآن أن الجواب طوال الوقت كان اليود. \_ \_ وحتى بعد عشرة أيام فقط من علاج ١٢,٥ ملغ من اليود / اليود، أشعر براحة أكبر مع مثانتي / مجرى البول الذي يمكنني تذكره منذ سنوات. مزاج و طاقة أفضل أيضاً. تعرّف على مونيكا: معاناتها من مرض باجيت، وهو نوع من سرطان الثدي يصيب الجلد، تحسّن في غضون ثلاثة أشهر. انظر الشكل ٣.

(١٠/١)

---

في عام ٢٠٠٩، قرر أخصائي الغدد الصماء الخاص بي خفض أدوية الغدة الدرقية بسبب اختبار TSH ( أنا لا أعاني من الغدة الدرقية) وبالتالي دمر نظام الغدد الصماء بالكامل في هذه العملية. كان هذا هو الوقت الذي أبلغت فيه لأول مرة عن حلمة ثدي المنتشرة للطبيب الذي يقوم بتصوير الثدي بالأشعة السينية والموجات فوق الصوتية للثدي بالكامل. سريعا إلى الأمام حتى عام ٢٠١٢، قررت أنني سئمت من تقشر الحلمة التي افترضت أنها أكزيما وذهبت لرؤية طبيب أمراض جلدية. وصفت عدة أنواع مختلفة من الكريمات على مدى بضعة أشهر. تختفي الأعراض للحظات ثم تعود. \_ تقرر أخيراً إجراء خزعة. \_ \_ في الخامس من تموز (يوليو) ٢٠١٢، صدر الحكم. تم تشخيص إصابتي بمرض باجيت. وفقاً لتقرير المختبر: توضح بقعة S - 100 خلايا لانجرهانز الجلدية والجلدية. صبغة السيروتوكيراتين إيجابية. \_ صبغة Cytokeratin-7 إيجابية بؤرياً. وصمة عار مستقبل الأستروجين إيجابية بؤرياً. وصمة عار مستقبلات البروجسترون إيجابية بؤرياً. \_ صبغة بروتين سائل



مرض الكيس الكلي سلبية. بقعة 1-Mart سلبية. صبغة CEA إيجابية للغاية. تم تأكيد النتائج من قبل مختبر ثان بعد أسبوعين. \_

تم إرساله لإجراء التصوير بالرنين المغناطيسي على الفور. لم يظهر أي شيء في التصوير الشعاعي للثدي أو الموجات فوق الصوتية. أظهر التصوير بالرنين المغناطيسي تسطيحًا غير متماثل للحلمة مع وذمة حول اللحاء وتعزيز التباين المتوافق مع التشخيص المعطى لمرض باجيت. لا يُرى سرطان داخل القنوات

الرجعي. إن وجود عقدة ليمفاوية إبطية واحدة مستديرة ١,١ × ٠,٨ سم من المستوى الأيمن مشبوهة. هناك أكياس مبعثرة، حوالي ١٥. هناك سماكة غير طبيعية للجلد وتحسين ملحوظ في الثدي الأيمن من الأمام على مساحة ٦ سم × ٤ سم تقريبًا في أبعاد عرضية و AP على التوالي.

(١١/١)

ومع ذلك، لا يوجد تعزيز كبير غير شبيه بالكتلة في الثدي الأيمن الرجعي للثدي للإيحاء بسرطان الأوعية الواسع في الموقع.

عندما تلقيت تشخيصي، تم إرساله على الفور إلى الجراح. \_ كان مسار الإجراء إما الإزالة الجزئية للثدي مع إعادة البناء لتشمل الإشعاع أو الخيار الآخر، وهو استئصال الثدي. أراد الطبيب الذي يقوم بتصوير الثدي بالأشعة أن أجري عملية استئصال الثدي ثنائية الأطراف لأنني أتناول مكملات الهرمونات الطبيعية. كان لطبيب الأورام نفس الرأي حول إزالة الثدي. كان لدي أيضًا طبيبان آخريان يطلبان مني إزالة صدري، قبل أن أقرر أنني ربما أفعل ذلك بمفردتي. \_ لا أفعل أي شيء هذه الأيام دون البحث عن البدائل بعد ما حدث لي في عام ٢٠٠٩. لقد كان طريق العودة إلى الصحة طويلًا. \_ أعلم من جهاز المناعة لدي الذي تعرض للخطر أنني ما زلت أعمل عليه، لم يكن الإشعاع مناسبًا لي.

لقد كنت تحت إشراف اختصاصي تغذية رائع وطبيب طبيعي منذ ذلك الحين \_ \_

٢٠٠٩. كنت أتناول اليود، ولكن فقط ٢٢٥ ميكروغرام. بعد حوالي شهر من تشخيصي،

بدأت في تناول ٣٧,٥ ملغ من Iodoral ثم بعد أسبوعين رفعتة إلى ٥٠ ملغ من Iodoral حيث بقيت اليوم. \_ بعد حوالي شهر من تشخيصي، بدأت في طلاء الثدي بمحلول لوغول الحل بتوجيه من اختصاصي التغذية.

كنت أضعه مباشرة باستخدام Q - tip للبدء. \_ \_ في وقت لاحق، تعلمت عن الزيوت

الحاملة وأقوم الآن بتطبيقها بعد أن أتناول الزبدة بنيت جوز الهند. أظهر اختبار تحميل اليود تشبعًا كاملاً في سبتمبر.

(٨٢/١)

كانت التغييرات التي طرأت على ثديي مذهلة. في البداية، بدت المنطقة مروعة. كان لدي بقع كبيرة من الجلد الميت الداكن الذي انسلخ في النهاية. في غضون بضعة أشهر، بدا ثديي طبيعياً إلى حد كبير، باستثناء أن حلمتي ليست اللون الداكن الطبيعي. — آمل أنه مع استمرار استخدام اليود مع التغييرات في النظام الغذائي وإزالة السموم، يمكنني التحكم في هذا الأمر. — فقط الوقت كفيل بإثبات. أشعر الآن أنني بحالة جيدة جداً.

صورة

## الفصل التاسع

### التعليمات ٥

ماذا يحدث عند تناول اليود؟

تذكر أن الوضع التنافسي بين اليود والبروم؟ عندما تتراكم كمكلمات اليود في مجرى الدم، فإن اليود "يطارد" البروم من مقاعده على المستقبلات. بينما يتنافسون على نفس المقاعد، يطارد اليود البروم في مجرى الدم. يهرب البروم في جسمك مثل الجرذ الهارب، باحثاً عن مكان جديد للجلوس فيه. — — — إذا لم يتم إفراز البروم المزاح عبر الكلى بالسرعة الكافية، فسوف يجلس في مجرى الدم، والغدة الدرقية، والدماغ، والجلد، وما إلى ذلك، وقد تظهر عليك الأعراض. دي-أوف ديتوكس: يمتلك اليود أيضاً خصائص مضاد حيوي ومضاد للطفيليات ومضاد للفطريات ومضاد للفيروسات ويمكن أن يحل محل المعادن. لذلك يمكن أن تحدث العديد من إجراءات إزالة السموم في نفس الوقت الذي يهرب فيه البروميد من أنسجتك بينما يطارده اليود.

تخدير البروميد: يعتبر البروميد مهدئاً أيضاً وقد استخدم في أوائل القرن العشرين كمسكن، لذلك إذا قمت بامتصاص البروم المزيل للسموم بشكل أسرع من إفرازه، يمكن أن تحدث أعراض مثل الصداع أو التعب أو سيلان الأنف. قد يكون الضباب الدماغي أو التخدير نتيجة لعزل البروم بهدوء في أنسجتك فجأة في مجرى الدم لديك مما يجعلك تشعر بالغموض. — — — يمكن العثور على قائمة كاملة بأعراض إزالة السموم المرتبطة باليود في الجزء ٤، الموارد.

تم الإبلاغ عن تغيرات في الحالة المزاجية من قبل البعض. كما هو الحال دائمًا، عندما تصبح الأعراض غير مريحة، وجد النشطاء المصابون باليود أن إيقاف اليود واستخدام بروتوكول تحميل الملح علاجًا فعالاً.

بعض الأحيان (ليس دائمًا) "تعلق" البروميدات والسموم الأخرى. عندما لا تتمكن البروميدات من إزالة السموم والميكروبات والمعادن الميتة من الخروج من جسمك بالسرعة الكافية، يبدو أنها عالقة في طريقها للخروج من جسمك. يحدث هذا عندما تحدث الأعراض ويحتاج التخلص من السموم إلى تكثيف لإطلاق البروميدات المحتبسة في مسارات إزالة السموم في الجسم مثل الكلى والكبد. — — ثبت أن الماء المالح وفيتامين ج يساعدان في إفراز البروميدات. أفاد آخرون أن ٥٠٠ ملغ من النياسين أو العوامل المساعدة ATP تساعد. ثبت أن الزنك مفيد لمشاكل الجلد. وجد كل من منتدى Curezone يود و Yahoo يود مجموعة

أنه يجب تنظيف مسارات التخلص من السموم مثل الكبد. — راجع مجموعات اليود عبر الإنترنت للتعرف على استراتيجيات التخلص من السموم الأخرى مثل حمامات البخار وصيغ التخلص من السموم والأعشاب.

تذكر أن إزالة السموم أمر جيد. التخلص من السموم يقوي الأعضاء ويعزز امتصاص اليود والعناصر الغذائية الأخرى. — — — مرة أخرى، لا يعاني الجميع من أعراض إزالة السموم. اقرأ المزيد عن أعراض إزالة السموم من البروميد والسموم المرتبطة باليود في قسم الموارد في هذا الكتاب.

المزيد من قصص اليود

تعرف على جيم: زيادة مستويات هرمون التستوستيرون.

ليس هناك شك في أن اليود يزيد هرمون التستوستيرون. لقد رفعت التستوستيرون الجاني والإجمالي بنسبة ٦٠ في المائة منذ أن بدأت في استخدام اليود قبل ١٢ شهرًا (عمل الدم الشهري). لا يزال لدي طرق للوصول إلى النطاق المناسب لعمرى. — — أنا الآن أتناول ١٠٠ ملغ من اليود.

ليس هناك شك في أن اليهود كان أهم مكون. \_ لقد اتبعت نهجًا متحفظًا للغاية في البداية وبدأت بجرعات أحادية المستوى، لكنني واجهت تغيرات ملحوظة فقط عند الوصول إلى مستويات ٥٠ إلى ١٠٠ مجم. قم بالارتقاء بأسرع ما يمكن مع الحفاظ على التخلص من السموم.

أنا آخذ تريبولوس، الحلبة، داميانا، الجينسنغ الأمريكي والمكا مع اليهود. تعرف على هوارد: يتحسن اضطراب نظم القلب (الرجفان الأذيني). لقد أصبت بالكذب الأذيني لمدة ٢٠ عامًا تقريبًا بعد عدة نوبات من مرض لايم. بعد بضعة أشهر من تناول ٥٠ ملغ من Iodoral، استمتع طبيبي وقال، " يبدو أن ضربات قلبك تبدو جيدة حتى اليوم. هل تفعل أي شيء مختلف؟ " قلت تناول اليهود وتجاهله. \_ \_ \_ في المرة التالية التي زرتها، لاحظ أن قلبي عاد مرة أخرى. \_ \_ كررت أن الشيء الوحيد الذي أفعله مختلفًا هو تناول Iodoral. قال إنه سيحقق في العلاقة بين اليهود والرجفان الأذيني. استغرق البحث حوالي عام. \_ \_ الآن يصف اليهود بانتظام للعديد من مرضاه للعديد من الشكاوى المختلفة. \_ ملاحظة المؤلف: توجد العديد من الدراسات التي تربط نقص اليهود بأمراض القلب والأوعية الدموية. للمراجعة، انظر SA، Cann، (٢٠٠٦).

قابل جريس: يتحسن ألم المعصم.

لقد أجريت بالفعل عملية دمج 6 - C5 منذ ١٠ سنوات. كانت الأمور تسوء مرة أخرى. كان الألم يزداد سوءًا وكان التنميل يتصاعد أكثر في ذراعي، في مرفقي. \_ \_ ومع ذلك، بعد وضع زيت اليهود / جوز الهند على معصمي، لا أعرف، قد لا أحتاج حتى إلى التصوير بالرنين المغناطيسي

الطبيب يفكر.

الآن، ربما لن أحتاج إلى أي شيء أكثر من اليهود! كما أنني أضع المزيد في هذا الصباح، والآن أشعر بشعور رائع. عند استخدام الكمبيوتر والماوس، يتسبب ذلك في الكثير من الضغط على ساعدي الأيمن أيضًا. \_ \_ نأمل ألا يضر ذلك كثيرًا بعد الآن، ولا أيضًا.

(١٥/١)

---

قررت أيضًا أنه نظرًا لأنها ساعدت ذراعي، فسوف أضع بعضها على رقبتى، بالقرب من المكان الذي أجروا فيه جراحة الدمج. الإرهاق هو السبب في أنني قررت في الأصل إضافة بروتوكول

اليود إلى جرعة منخفضة من النالتريكسون لأنه ساعد كثيرًا، والآخرون الذين تناولوه قد ساعدتهم اليود. — — — — —

قابل جون: الحساسية تختفي، الأورام الوعائية الكرز تتساقط.

لقد توقفت عن تناول أدوية الحساسية — باستخدام اليود الفموي فقط، وزيت **Ponaris** المطري للأنف المعالج باليود، وزيت العناية بالأذن **Miracell** المعالج باليود منذ يوم الاثنين الماضي. تستمر أعراض الحساسية لدي في التحسن يوميًا — وأحتاج إلى عدد أقل من **Ponaris** كل يوم — حتى أثناء ارتفاع عدد حبوب اللقاح في الربيع.

على الرغم من أن العدد لا يزال منخفضًا / متوسطًا، في الماضي، كنت قد بدأت بالفعل في الحصول على المزيد من الأعراض. تشير توقعات حبوب اللقاح هنا إلى أن عدد حبوب اللقاح سيكون مرتفعًا جدًا في الأسبوع المقبل، مما سيخبرني المزيد عن حالة الحساسية لدي. أنا لا أبقى في الداخل مع إغلاق النوافذ ونظام الهواء لتنقية الهواء. — — لدي نوافذ مفتوحة وأقضي الوقت في الهواء الطلق. من المحتمل أن أغلق المنزل وأنظف الهواء عندما يزيد عدد حبوب اللقاح عن المتوسط. —

لقد ذكرت من قبل أن لدي عددًا قليلًا من الأورام الوعائية الصغيرة والقليل جدًا الأكبر — الأورام الوعائية الكرزية — منذ منتصف الأربعينيات من عمري. بعض من أصغرها يجف ويتساقط الآن عندما أستحم بقطعة قماش. — — — — — لذلك، بدأت في علاج عدد قليل من أكبرها بصبغة اليود لمعرفة ما يحدث لهم. — — — — — أيضًا، في كتاب الملح للدكتور براونشتاين، يوصي بملح البحر وبيروكسيد الهيدروجين في مياه الاستحمام لإزالة السموم من الجلد. سأحاول ذلك أيضًا. — —

قابل جيسي: توقف تساقط الشعر. تطبيع درجة حرارة الجسم.

(١٦/١)

---

الفائدة الرئيسية التي لاحظتها حتى الآن هي توقف تساقط الشعر عندما أغسل شعري. — — — — — ارتفعت درجة الحرارة الخاصة بي إلى وضعها الطبيعي تقريبًا. لدي دهون زائدة على بطني والتي كانت باردة عند لمسها. — أخبرني أحد ممارسي الطب الصيني أن هذا يجب أن يكون دافئًا، لكنني لم أنجح في تسخينه حتى بدأت في استخدام اليود. الآن هو دافئ دافئة للمس. — آمل أن يعني هذا أنه قد يختفي في الوقت المناسب! تعرف على بليندا

: ثدي مؤلم، قصور الغدة الدرقية، ٥٠ رطلاً من الوزن الزائد تم حلها.  
شكرا لك لتعريفني لي اليود. \_ في سن ٥٤، كان ثديي مثل كرات الصخور وكان وزني ٥٠ رطلاً.  
تم تشخيص إصابتي بقصور الغدة الدرقية ولكن الدواء لم يفعل شيئاً. ثم تم تشخيص إصابتي  
بسرطان الثدي. بدأت في تناول Iodoral لأنه كان الجزء الرئيسي من بروتوكول ملحق  
الطبيب التكاملية الخاص بي.  
لقد عانيت من التخلص من ضباب الدماغ قليلاً عندما بدأت لأنني تخطيت جزء الماء المالح منه

— —

بروتوكول اليود. ثم بدأت ذلك وذهب كل ضباب الدماغ. \_ \_ \_ تدريجياً، انخفض وزني إلى  
طبيعته. لقد شعرت بسعادة غامرة أنه عندما أقيمت حفلة عيد ميلاد للنساء فقط، اشترت  
زجاجات صغيرة من Iodoral كخدمة للحفلات. أنا واحد من هؤلاء الأشخاص الذين  
يخبرون الغرباء عن اليود لأنه غير حيائي.

## الفصل العاشر

### الأسئلة الشائعة ٦

ما هي الآثار الجانبية لتناول اليود؟ \_

كيف يتخلص الناس من أي آثار جانبية تحدث أثناء تناول اليود لأول مرة؟  
" تحميل الملح " لقد تم استخدام طريقة تحميل الملح لإخراج البروميد من الجسم بسرعة لأكثر  
من مائة عام. \_ \_ \_ عندما عانى جنود حرب الخليج من سمية البروميد من الاستخدام  
التجريبي لبيريدوستيغمين بروميد (من المفترض أنه مادة واقية من غاز الأعصاب)، استخدم  
الجيش محلول الملح IV كعامل التخلص من السموم.

(١٧/١)

---

الماء المالح " يلتقط " البروميد حتى لا يعود إلى النظام. \_ إذا كنت تأخذ بروتوكول تحميل الملح،  
يجب أن تمتنع معظم، إن لم يكن كل، تأثير البروميد في التخلص من السموم. يوصي بعض الأطباء  
باستخدام إجراء تحميل الملح قبل البدء في تناول مكملات اليود. راجع وصفة تحميل الملح في  
الجزء ٤، قسم الموارد في هذا الكتاب.  
قلل جرعة اليود وزيادتها تدريجياً. \_ \_

جرعة النبض وهذا يعني محاولة عدم تناول اليود لمدة ٨ ٤ ساعة لغسل الكلى ومسارات إزالة السموم الأخرى - ثم إعادة المحاولة. وجد العديد من مستخدمي اليود هذه النصيحة فعالة جدًا. أفاد البعض بأنهم شعروا بنوع من النشوة بعد ٨ ٤ ساعة من التخلص من السموم باليود / فترة الراحة.

ما هو الملح غير المكرر؟

أي ملح غير معالج أو غير مكرر موضح على الملصق. ملح ريدموندز الحقيقي أو سلتيك الملح نوعان من العلامات التجارية المعروفة. تباع التاجر جو أيضاً ملح البحر الخشن غير المكرر من فرنسا. يرجى قراءة ملح طريقك إلى الصحة، بقلم ديفيد براونشتاين، MD ، المتاح على [www.DrBrownstein.com](http://www.DrBrownstein.com) للحصول على قراءة مثيرة حول سبب كون الملح عنصراً غذائياً قوياً ومغذيات حيوية يساء فهمها.

هل أحتاج إلى أخذ نصف ملعقة صغيرة ملح غير مكرر على بروتوكول اليود حتى لو كنت أخذ بروتوكول تحميل الملح؟

ينصح بشدة أطباء اليود ومجموعة Yahoo يود بالملح الإضافي غير المكرر. \_ \_ \_ يدعم الملح الإضافي الغدة الكظرية ويساعد بقية العناصر الغذائية على العمل بشكل أفضل. \_ ماذا أفعل إذا تعرضت لأعراض جانبية من مكملات اليود؟ \_ \_

(١٨٨/١)

---

تأكد من أن لديك ممارسة متعلماً باليود يعرف كيفية استخدام المياه المالحة والمغذيات المصاحبة لليود بالتزامن مع مكملات اليود. \_ \_ \_ تأكد من أنه يفهم أن " الجرعات النبضية " (إيقاف اليود لمدة ٨ ٤ ساعة) غالباً ما تكون فعالة لأعراض التخلص من السموم. راجع بروتوكول تحميل الملح في الجزء ٤ ، قسم الموارد في هذا الكتاب.

شعرت بالخمول أثناء تناول أكثر من ١٢,٥ ملغ من اليود؟ ما الذي يحدث؟ إذا فهمت كيفية عمل مكملات اليود، فستكون مستعداً بشكل أفضل للتعامل مع أي أعراض محتملة للتخلص من السموم مع طبيبك. راجع بروتوكول تحميل الملح في قسم الموارد، الجزء ٤. غالباً ما يؤدي استخدام وصفة الماء المالح (بروتوكول تحميل الملح) جنباً إلى جنب مع التوقف لمدة يومين من اليود إلى القضاء على أي تباطؤ أو ضباب في الدماغ. أبلغ الآلاف من محتجزي اليود عن هذه النتيجة.

لقد بدأت في تناول اليود لتكيسات الثدي منذ أسبوعين وأصبح الثدي أكثر رقة. \_ \_ ألا يجب أن يشعر الثدي بالنعاس؟

أبلغ عدد صغير ولكن يمكن قياسه من المشاركين في مشروع فحص اليود التابع لخيارات سرطان الثدي عن إيلام مؤقت في الثدي. لست على علم بأي من من يتناولون اليود الذين استمر ألم ثديهم بعد تناول اليود لعدة أشهر إذا تناولوا اليود مع العناصر الغذائية المصاحبة الموصى بها. أنا متأكد من أن هناك بعض النساء اللواتي لا يستجيبن ألداءهن لليود. أنا فقط لم أسمع منهم. نعتقد أن بعض الألداء التي تعاني من نقص اليود المعتادة على ندرة اليود تتوسع مؤقتاً لاحتجاز أكبر قدر ممكن من اليود. لقد أطلقنا على هذا " تأثير ما بعد الندرة ". بمجرد أن يعتاد الثديان على الإمداد الكافي باليود، يزول التورم. هذه مجرد نظرية عملية على أساس كيفية تكيف الجسم مع أنواع أخرى من المغذيات أو تقييد السعرات الحرارية كآلية للتكيف والبقاء. \_ \_ \_ بعد أسبوع من تناول اليود، شعرت بإحساس غريب بالبلع. ما هذا؟

(١٩/١)

---

تم الإبلاغ عن هذا التأثير في نسبة مئوية من المرضى. ليس من الواضح ما إذا كان التورم هو أحد تأثيرات إزالة السموم من البروميد مع إعادة تنظيم الأنسجة، أو ما إذا كان " تأثير ما بعد الندرة " للغدة الدرقية التي تحاول حبس أكبر قدر ممكن من اليود، بأسرع ما يمكن، في محاولة تعويض أي "مجمعات" اليود في المستقبل. مرة أخرى، بمجرد أن تعلم الغدة الدرقية أنها ستحصل على إمدادات ثابتة من اليود، فإن التورم ينخفض. تحقق مع ممارس القراءة والكتابة باليود. بعد تناول اليود، انخفض مستوى الفيريتين في فحص دمي. لماذا؟

تم الإبلاغ عن انخفاض مستويات الفيريتين عدة مرات. في حين أن السبب الدقيق غير معروف، فإن الاعتقاد السائد هو أن زيادة التمثيل الغذائي التي يعيدها اليود قد تجعل الجسم يستخدم أكثر من الكمية المعتادة من الحديد. توصي مجموعة Yahoo يود بتناول فيتامين B المركب بالإضافة إلى فلورايدكس الحديد بالإضافة إلى الأعشاب مع الطعام حتى تستقر مستويات الفيريتين.

تناولت اليود من أجل الثدي، وقال طبيب عائلتي إن فحص الدم الذي أجريته في TSH أظهر لي أنه يسبب لي قصور في الغدة الدرقية.

تم الإبلاغ عن ارتفاع اختبارات الدم TSH عدة مرات في الأشخاص الذين يتناولون اليود.



هذا لا يعني بالضرورة أنك تعاني من نقص السكر في الدم. يمكن أن تعني تغييرات TSH أن جسمك يتغير لأنه يستوعب هذه الوفرة من العناصر الغذائية الثمينة. عادةً ما يظل النطاق المرجعي لـ T3 و T4 مجاناً طبيعياً. يمكن أن يكون TSH المرتفع تأثيراً آخر بعد الندرة حيث ينتج الجسم المزيد من الأنسجة الممتصة لليود لامتصاص الهبة الجديدة من مكملات اليود. يجب أن يقرأ طبيبك مقال الدكتور خورخي فليشاس، التكميل التقويمي في ممارسة الرعاية الأولية، وخاصة الفقرة الخامسة:  
[www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD-10/IOD\\_10.htm](http://www.Optimox.com/pics/Iodine/IOD-10/IOD_10.htm)

(٩٠/١)

---

تم استخدام عوامل ATP المساعدة أيضاً لمساعدة TSH على العودة إلى المستويات الطبيعية.

عالم اليود ثديي المؤلمين. ولكن بمجرد أن رأى طبيب عائلتي الاختبارات المعملية الخاصة بي، وصف هرمون الغدة الدرقية والآن عاد ثديي المؤلم. — ماذا حدث؟

نسمع هذا التقرير من حين لآخر، أن وصف هرمونات الغدة الدرقية يعيد مرض الثدي الالتهابي الكيسي. يبدو أن وصف أدوية الغدة الدرقية الإضافية يسرع عملية التمثيل الغذائي للغدة الدرقية، مما يجعلها بحاجة إلى المزيد من اليود. لذا فإن الغدة الدرقية، وهي المنظم الرئيسي، قد "تسرق" اليود في مجرى الدم الذي كان يسعد ذهابه إلى الثديين. أبلغ الدكتور Flechas عن دراسة أجريت على من يأخذون أدوية الغدة الدرقية على المدى الطويل حيث يميلون إلى الإصابة بسرطان الثدي (Kapdi and Wolfe، ١٩٧٦). لم تكن هؤلاء النساء يتناولن اليود لدعم زيادة التمثيل الغذائي، بالطبع، وهناك دراسة واحدة ليست قاطعة.

إنه يثير احتمال نظرية سرقة اليود عندما نرى عودة مؤلمة للثدي بمجرد تعرضها للكثير من هرمون الغدة الدرقية وعدم كفاية اليود. — — — الحيلة هي محاولة الحصول على صورة حقيقية لحالة الغدة الدرقية لديك من ممارس متمرس في استخدام اليود.

المزيد من قصص اليود

تعرفني على فيوليت، ناجية من سرطان الثدي: تحل تكلسات الثدي الجديدة (غالباً ما تكون مقدمة لسرطان الثدي).

في رحلتي الأخيرة إلى وسط أستراليا أخذت معي قطرات اليود. — —

لقد كنت أجنب التصوير الشعاعي للثدي بسبب عامل الألم، حول سرير الورم السابق. كنت أفكر في إجراء التصوير بالرنين المغناطيسي، ولكن لأن لدي ردود فعل مروعة تجاه أدوية التخدير بشكل عام، واندلاع طفح جلدي من شيء بسيط مثل ضمادة طبية. لقد أخافتني فكرة حقن الجادولينيوم من التصوير بالرنين المغناطيسي. \_ لقد فهم طبيب الأورام الخاص بي تمامًا.

(٩١/١)

---

لم أخضع لتصوير الثدي بالأشعة السينية منذ شهر مايو / أيار ٢٠٠٩. كان لثدي الأيمن عدد قليل من التكلسات العنقودية. في أواخر العام الماضي، أرسلت لي درجة البكالوريوس الخاصة بي خطابًا، بخصوص موعد مامو الذي كنت أجنبه.

على أي حال، لقد استسلمت لأنني أدركت أن التكلسات العنقودية تظهر في كل من الأمراض الحميدة والخبيثة. لذلك كان لدي مامو المؤلم للغاية، والذي كان مختلفًا عن الطريقة التي تم فحصي بها مؤخرًا. \_ بقيت التكنولوجيا في الغرفة بالفعل ولم تغادر. \_ على أي حال، وصلنا إلى الدردشة وسمحت لي بمشاهدة صور الثدي على شاشة الكمبيوتر الكبيرة. \_ رائع! قلت، " تبدو نظيفة بشكل خاص، في كلا الثديين؛ لا يمكنني رؤية أي شيء شري، مثل التكلسات، أليس كذلك؟ "

قلت، "لا، كل شيء يبدو نظيفًا جدًا بالنسبة لي. يبدو أن كل التكلسات قد اختفت ". ثم قالت، "انتظري هنا، سأرى ما يعتقده اختصاصي الأشعة. " عبرت أصابعي وابتسمت ابتسامة عريضة. \_ \_

كلاهما عاد وقال. \_ \_ "لا يوجد دليل على وجود تكلسات، سنقوم بتمرير هذه الصور إلى طبيب الأورام الخاص بك، وأنا متأكد من أن استنتاجه سيكون كما هو. " كان!!! قال إن كلا الثديين كانا واضحين تمامًا ... لا توجد مشاكل على الإطلاق. البروتوكول الخاص بي يعمل لأجلي.

شكرًا لموقع [BreastCancerChoices.org](http://BreastCancerChoices.org) على " موارد اليود " الرائعة ... شكرًا من أعماق قلبي ... xxxxxx . \_

قابل روني: الثام الدوالي والشعيرات الدموية المكسورة. ليس فقط دوالي الأوردة بدأت تختفي، لدي بقعة صغيرة من الشعيرات الدموية المكسورة على ذقني والتي تختفي الآن. \_ \_ لقد عانيت منهم منذ أن كنت في العشرينات من عمري بسبب إصابة.

## الفصل الحادي عشر

الأسئلة الشائعة ٧ مجموعات مناقشة اليود عبر الإنترنت

أين يمكنني أن أجد مجموعات مناقشة اليود على الإنترنت؟

(٩٢/١)

تضم مجموعة Yahoo يود أكثر من ٧٠٠٠ عضو وهي مملوكة لستيفاني بويست، ND ، وهي إحدى الناجيات من سرطان الغدة الدرقية ومريض رائد اليود، الدكتور ديفيد براونشتاين. هذه المجموعة كبيرة الحجم متخصصة في نقل المرضى الجدد إلى اليود من خلال التفاصيل. يدير الدكتور Buist المجموعة بخبرة مع العديد من المشرفين المشاركين الذين أجابوا على كل سؤال يمكن تخيله حول إضافة اليود. المنسقون الحاليون هم فيكتوريا بيكر وكاثلين بليك ودونا إيلر ولين ميلر. \_ سوف تتعلم من تجارب المبتدئين الآخرين والذين يأخذون اليود منذ فترة طويلة بالإضافة إلى العديد من الممارسين. انتقل إلى:

[./http://Health.Groups.yahoo.com/group/iodine](http://Health.Groups.yahoo.com/group/iodine)

قم بزيارة الموقع الشخصي للدكتور بويست على:

<http://www.NaturalThyroidChoices.com>

تقع عيادتها في وايومنغ، ميشيغان.

موقعها على الإنترنت هو: <http://www.SteppingStonesLiving.com>

يدير منتدى Curezone يود حاليًا اثنان من مؤسسيه الأصليين، Laura و Steve . \_

لقد حصلوا على أكثر من ١٠٠٠٠٠٠٠ زيارة! يقدم Curezoners منظورًا عميقًا حول

كيفية عمل اليود في الكيمياء الحيوية والطرق التي يمكن استخدامها في العديد من الأمراض.

أيضًا، سيحقق منتدى Curezone يود سجلًا تاريخيًا رائعًا عندما يدرس شخص ما حركة

الجدور العشبية لليود. قامت لورا بتفتيش عدد لا يحصى من الوثائق والصور التاريخية على اليود

التي لم يتم العثور عليها في أي مكان آخر في العالم. هناك العديد من خبراء اليود في

Curezone الذين تابعوا مكملات اليود والبحث لمدة خمس سنوات أو أكثر. جربت

Curezoners معظم منتجات اليود وأبلغت عن النتائج. \_ \_ \_ لقد وُلد العديد من

الأطفال اليود - أطفال أذكاء للغاية ومنتهون! انتقل إلى موقع الويب الخاص بهم:

<http://Curezone.org/f=815?s/f.asp> منتدى

(٩٣/١)

---

يناقش مركز أبحاث سرطان الثدي اليود باعتباره أحد جوانب استراتيجيات علاج الثدي.  
**Think Tank** هي المجموعة التي أديرها. تتم مناقشة اليود كجزء من إستراتيجية شاملة  
لشفاء الثدي. الارتباط بالصفحة الرئيسية للمجموعة:  
<http://Health.Groups.yahoo.com/group/breastcancerthin.ktank>

قد تجري مجموعات أخرى عبر الإنترنت مناقشات جيدة حول اليود، لكن المجموعتين الرئيسيتين  
هما المجموعتان الوحيدتان اللتان يمكنني أن أؤكدهما شخصيًا على أنهما مطلعين وذوي خبرة.  
المزيد من قصص اليود

قابل سوزان: أربعون عامًا من الصدفية تختفي.  
عندما تم تشخيص إصابتي بسرطان الثدي، وضعني طبيبي التكاملي على **Iodoral** لمنع تكرار  
الإصابة به. بعد بضعة أشهر، لاحظت حالة من الصدفية اختفت منذ سن البلوغ. — كيف  
فعل هذا ماذا حدث؟ أخذتني والدتي إلى الأطباء لسنوات لمحاولة التخلص من هذا المرض. —  
— أنفقت عائلتنا ثروة على عشرات العلاجات المختلفة. — لقد صدمت من إصابتي  
بسرطان الثدي واكتشاف **Iodoral** للتخلص من الصدفية. — — — —  
تعرف على واند، التي تعاني من ألم الثدي الليفي.  
موضوع أخذه على محمل الجد. قبل عامين، كنت في طريقي إلى سرطان الثدي. — كنت أعاني  
من مرض الثدي الليفي الكيسي ( **FBD** ) لفترة طويلة؛ **FBD** هو نذير كبير لسرطان  
الثدي. — بالمناسبة، حوالي ٩٠ بالمائة من النساء الأمريكيات لديهن **FBD** ، الآن. يتجلى  
في شكل كتل و / أو حنان في الثدي، ويمكن أن يكون دوريًا (مع فترة الحيض)، في المراحل  
المتقدمة، يمكن للمرء أن يعاني من الألم طوال الشهر.

(٩٤/١)

---

لذلك، اكتشفت مكملات اليود. كانت النتائج مذهلة. — لقد فقدت حجم كوب كامل من  
الأنسجة المؤلمة والمتورمة. تغير نسيج الثدي تمامًا؛ — لقد أصبحوا طريين جدًا. لقد انتهت ٩٥  
في المائة؛ لا أعرف ما إذا كانت المنطقة المتبقية هي نسيج ندي أم لا. لم أكن مجتهدة في تناول  
المكملات لفترة، والآن، أصبحت راضيًا ومغروًا. لذا، أنا بحاجة إلى العودة إلى العمل مع هذا.  
الفصل الثاني عشر

## الأسئلة الشائعة ٨

لماذا يعد البروم خطرًا على صحتك؟

تذكير: نظرًا لأن معظم قراء هذا الكتاب ليسوا كيميائيين، ففكر في المصطلحين اليود واليوديد قابلين للتبادل، ما لم يكن الاختلاف ذا صلة بالمناقشة مثل اليود في الملح المعالج باليود. وبالمثل، يجب على القارئ النظر في المصطلحين البروم والبروميد قابلين للتبادل حيث نناقش قوة أي مادة كيميائية مرتبطة بالبروم لتثبيط اليود.

ما علاقة البروم بنقص اليود؟ — — —

قد يكون نقص اليود جزئيًا مرضًا يهيمن على البروميد، مما يعني أن السبب الكامن وراء نقص اليود قد يكون أننا نتعرض للكثير من المواد الكيميائية المرتبطة بالبروم من خلال السلع المخبوزة ومثبطات الحريق ومبيدات الآفات وغيرها من المصادر المخفية. لقد تسبب البروم في تخويف كمية اليود القليلة الموجودة في نظامنا الغذائي بعيدًا عن المستقبلات.

ما هي هيمنة البروميد؟

قد تتطور حالة هيمنة البروميد عندما يتسبب البروميد، المكتسب من خلال التعرض البيئي أو المهني أو علاجي المنشأ أو الغذائي، في ارتفاع مستويات البروم في الجسم بدرجة كافية لتثبيط استقلاب إنزيم اليود.

مكملات اليود على تغيير العلاقة التنافسية بين البروم واليود، مما يتسبب في إفراز البروميد.

وبالتالي، تقل هيمنة البروميد ويمكن استعادة التمثيل الغذائي المناسب لإنزيم اليود.

ما في بيئي يحتوي على البروم؟

(٩٥/١)

---

في رأيي، يأتي أسوأ تعرض للبروم من مواد كيميائية مبرومة مثبطة للهب تسمى مثبطات اللهب البرومينية. توجد في السجاد والسيارات والمراتب والمفروشات والإلكترونيات وبيجامات الأطفال والمستائر وغيرها من الأشياء بما في ذلك لعب الأطفال. يخرج غبار البروميد من العناصر ويتم استنشاقه ويدخل إلى مجرى الدم. —

قرأت الملصقات. كيف أتعرض للبروميد في الأطعمة؟ — — —

الدقيق المبروم هو القاعدة في المخبوزات كمكيف للعجين. — — — ما لم تنص الملصق على وجه التحديد على "دقيق غير مبروم"، افترض أن الدقيق مبروم. أخبرني خبازة محلية أنها لا تستطيع الحصول على دقيق تجاري غير مبروم. اجث عن البروميد على الملصقات باسم "BVO"،

والتي تعني الزيت النباتي المبروم. تحتوي بعض المشروبات الغازية والرياضية على البروميد. ماونتن ديو هو أفضل مشروب معروف لاحتوائه على الزيوت النباتية المبرومة (BVO). إذا كان لديك خبز محمص عادي مع وجبة الإفطار، وشطيرة وماونتين ديو على الغداء، ثم تناول مشروبًا رياضيًا مبرومًا بعد الركض في الساعة الخامسة، فقد عاجلت نفسك طوال اليوم بالبروم وساعدت في تطهير أنسجتك من اليود.

انظر الجزء ٤. الموارد، لمزيد من مصادر البروم.

إذا كانت كيماويات البروم / البروميد شديدة السوء، فلماذا لا تحظرها إدارة الغذاء والدواء؟

مثل عن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية منظمة "خيارات سرطان الثدي" أنها لا تعتبر البروميد مشكلة.

(٩٦/١)

---

ومع ذلك، فإن البروميد محظور في العديد من البلدان. حظرت المملكة المتحدة استخدام البرومات في الخبز عام ١٩٩٠. وحظرت كندا استخدام البرومات في الخبز عام ١٩٩٤. والسويد عدوانية بشكل خاص في حظر مثبطات الحريق التي تحتوي على البروميد. منذ الحظر، تم قياس كمية أقل بكثير من البروميد في حليب الأمهات في السويد. تحاول بعض الولايات حظر مثبطات الحريق المبرومة، وتقوم شركات المراتب الكبرى بتغيير تصنيعها لاستيعاب الطلب على المراتب الأقل سمية. —

إذا كنت أتجنب استخدام البروميد في الأطعمة والمشروبات الغازية، فهل ما زلت بحاجة إلى اليود؟ حتى إذا كنت لا تستهلك البروميدات عن طريق الفم أو في أجهزة استنشاق الربو، فإن مثبطات الحريق المبرومة من السيارات والإلكترونيات والمفروشات والمراتب والسجاد لا تزال حتمية.

هل البروم يؤثر على الخصوبة؟

تم الإبلاغ عن الأزواج الذين لديهم أكبر كمية من مثبطات الحريق المبرومة في مجرى الدم لديهم معظم مشاكل العقم.

هل يمكن أن يؤثر البروميد على جنس طفلي؟

وفقًا لإصدار يوليو ٢٠٠٨ من مجلة الصحة البيئية، فإن مثبطات الحريق المبرومة (PBDEs) تشبه مركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور التي ثبت أنها تسبب ولادة المزيد من الإناث من النساء اللواتي لديهن مستويات عالية من المادة الكيميائية. تمت دراسة مثبطات الحريق المبرومة كثيرًا على أنها عوامل معطلة للهرمونات لدى البالغين وكذلك الحيوانات.

هل يمكن أن تؤثر مشبطات الحريق المبرومة مع الإثريات متعددة البروم ثنائية الفينيل على طفلي الذي لم يولد بعد؟

وفقاً لدراسة أجريت عام ٢٠١٢ ونشرت في مجلة الصحة البيئية  
المنظورات

(٩٧/١)

تصف المؤلفة الرئيسية **Brenda Eskenazi** التأخيرات التنموية العصبية الواضحة. "قمنا بقياس الإثريات متعددة البروم ثنائية الفينيل في كل من الأمهات أثناء الحمل والأطفال أنفسهم. إنه يوضح أن هناك علاقة بين مستويات الرحم والطفولة وانخفاض الوظائف الحركية الدقيقة والانتباه ومعدل الذكاء". — — —

ما علاقة ملاعب الجولف بالتعرض للبروميد؟ — — —  
يمكن استخدام مبيد الآفات، ميثيل بروميد، على العشب. هذا المبيد محظور في كثير من البلدان. هناك نظرية مفادها أن معدلات سرطان الثدي في لونغ آيلاند قد تكون مرتفعة للغاية بسبب عدد ملاعب الجولف الملوثة بميثيل بروميد على مر السنين. — —  
المزيد من قصص اليهود

قابل تيد: الانتصاب وتغير الرغبة الجنسية مع الاستخدام المباشر للجلد لوجول.  
بكل الوسائل، استمر في تناول اليهود لأن الطريقة من الداخل إلى الخارج قوية جدًا على العديد من المستويات الأخرى. لكن اللوحة من الخارج إلى الداخل تذهب مباشرة إلى الأعضاء بطريقة عميقة.

لقد قمت برسم ٢٠ قطرة من عنصر اليود بنسبة ٥؟ (يجب أن يعمل لوغول s أيضًا) على جانب واحد من الخصيتين والعجان ثم في الليلة التالية، على الجانب الآخر، مع التأكد من أن ٨ ساعة تفصل نفس اللوحة الجانبية. بهذه الطريقة لا يحدث تأثير حروق الشمس. يحدث احتراق طفيف للحظات عندما يتم الرسم، لكنه مقبول للغاية. —

حدثت نتائج لا تصدق فيما يتعلق بالانتصاب. كما زادت كمية السائل المنوي. أصبحت الانتصاب أكثر استجابة عندما أضفت المكملات الغذائية عن طريق الفم K2 .mk4

عندما أضفت ١٥ ملغ، تحسن الانتصاب بشكل عميق، بعد عدة دقائق من تناول K2 . في

صباح اليوم التالي، استيقظت على انتصاب مراهق لا يخفف منه سوى بول الصباح. الغريب أنني اضطررت إلى تقليل K2 mk4 إلى ٥ ملغ فقط في الليلة؛ لكنني أظن أن ٣ ملغ أو حتى ١ ملغ ستعمل مع الأشخاص الأصغر سنًا منذ أن أبلغ من العمر الآن ٥٦ عامًا.

(٩٨/١)

أقوم دائمًا برسم اليود في وقت النوم فقط ... — —  
أخذ قطارة واملأها. — — — قم بالتنقيط حوالي ٢٠ قطرة في الزجاجاة لتحصل على فكرة  
عن مكان ٢٠ قطرة على الزجاج بالقطارة. — — بهذه الطريقة لن تضطر إلى الجلوس هناك  
وتقطير ٢٠ نقطة في كل مرة، أو إعطاء أو أخذ بضع قطرات.  
أقوم بتحميل حوالي ٢٠ نقطة في القطارة واسحب القطارة في منتصف العجان بدءًا من الجانب  
الخلفي إلى الأمام. — — — — أقوم بسرعة بأخذ أربعة أصابع ونشر اليود على المنطقة بأكملها  
والتي ستشمل الجزء الداخلي من الساق والعجان والجانب الكامل من الخصيتين. — — — —  
—  
في الليلة التالية، أفعل الجانب الآخر. بعد مرور ٤٨ ساعة، تعود إلى الجانب الأصلي الذي  
بدأت به.

بالطبع، كنت لا أزال أتناول كميات كبيرة من اليود عن طريق الفم أيضًا!  
لقد فعلت ذلك كل ليلة لفترة طويلة. — الآن أفعل ذلك عدة مرات في الشهر. — —  
قابل نانسي: التهاب بطانة الرحم يزول. استعادة الحياة الجنسية.  
أبلغ من العمر ٣٤ عامًا. بعد استخدام Iodoral (مكمل اليود) خلال الأشهر الستة  
الماضية، لم أعاني من أي ألم في بطانة الرحم وقد استعادت حياتي الجنسية، بعد سنوات من  
التشخيص الخاطئ واللامبالاة من قبل العديد من الأطباء!  
بدافع اليأس، طلبت المساعدة من طبيب كلي / معالج طبيعي. لقد اختبر مستويات اليود لدي  
على الفور. انما تتطلب فقط اختبار البول واللعاب البسيط. — تبين أن مستويات اليود لدي  
كانت أقل من جزء واحد في المليون. أعتقد أن المستويات العادية للمرأة التي في عمري كانت  
من المفترض أن تكون حوالي ١٠ أو ١٢ عامًا. وضعني على الفور بجرعة عالية من مكملات  
Iodoral .

(٩٩/١)



---

بعد إعادة اختبار اليود بشكل دوري، ارتفع مستوى اليود، وتلاشى الألم! أنا الآن أتناول مكملًا أو مكملين فقط يوميًا للحفاظ عليه وخالي من الألم خلال الأشهر الستة الماضية. \_ (عانيت من المشاكل الأخرى المرتبطة بالهرمونات مع الانتباز البطاني الرحمي، وقد هدأت أيضًا.) كنت متشككًا ولكن يائسًا بما يكفي لتجربة ذلك.

أمل أن يتمكن شخص آخر من الاستفادة من هذه المعلومات. إنه أمر بسيط وغير تدخلية يجب تجربته. لا توجد آثار جانبية. اجث عن طبيب للعلاج الطبيعي، وتأكد من أنه يمكنه اختبار مستويات اليود عن طريق اللعب والبول. إذا لم يتمكنوا من فعل ذلك، فاستمر في البحث. من المهم أن تجد شخصًا يعرف ما يفعله. \_ اجث في الشبكة عن نقص اليود. إنه يستحق وقتك! \_ لقد عانيت بلا داع من أعراض التهاب بطانة الرحم منذ أوائل العشرينات من عمري. لم يتم تشخيص حالتي إلا قبل عامين أو ثلاثة أعوام. أعلم كيف يمكن أن يكون هذا معطلًا لحياتك. \_ يجب عليك التحقق من مكملات اليود. لقد كانت معجزتي! \_

### الجزء ٣

اكتشاف أقدم دواء في العالم

### الفصل الثالث عشر

من أين يأتي اليود؟

إذا علمنا ما الذي كنا نفعله، فلن يسمى بحثًا، أليس كذلك؟ \_ \_ - ألبرت أينشتاين

د

ص. يصف ديفيد براونشتاين اليود بأنه " أكثر العناصر الغذائية التي يساء فهمها ". سأقول! كيف تتعلم عن شيء أسيء فهمه؟ \_ من أين تبدأ؟ كنت قد درست علم الاجتماع والفلسفة من أجل لقمة العيش ولكن لم يكن لدي أي تدريب علمي. بخلاف الاحتفاظ بقدرة مهنية قوية لإجراء البحوث وتقسيم الشعر، كنت جاهلاً. \_ \_ لكن لم أستطع السماح لكوني جاهل يوقفني. لم تكن هناك كتب مدرسية حول كيفية التعرف على اليود، لذلك كنت بمفردتي سواء أحببته أم لا. \_ \_

(١٠٠/١)

---

أصبح اليود مهمًا جدًا لصحتي لدرجة أنني كنت بحاجة إلى إنشاء رحلة استكشافية للتعرف على عنصر التحول هذا. \_ \_ من أين يمكنني أن أبدأ؟ كم كان هناك لتتعلم، على أي حال؟ حاولت

أن أتذكر كيف تعلمت من قبل عندما كنت خارج أعماقي. \_ \_ \_ \_  
ميداني؟ ما هو الدليل الميداني؟ جاءت الإجابة على هذا السؤال في صيفي الثامن عندما ضغط  
والدي علينا نحن الأطفال في السيارة مع معدات الشاطئ التي تكفي لأسبوعين وسلمني كتاباً  
يسمى الدليل الميداني لحياة شاطئ البحر. \_ \_ \_ \_ كان يعرف كيف يبقيني هادئاً أثناء  
القيادة الطويلة أسفل حديقة الدولة باركواي  
\_ \_ \_ \_ تم تضمين صور ومخططات رائعة لكيفية تكوين الحياة البحرية على الشاطئ. \_ \_ \_ \_

كيف تراقب. كيف تسأل. أعطاني الكتاب بنية لفضولي. \_ \_ \_ \_ أعطني الثقة. \_

لم أفكر مطلقاً في الطبيعة على أنها منظمة جداً بحيث يمكن لأي شخص رسم مخطط للأماكن التي  
تعيش فيها الأشياء الطبيعية. لذلك، كان للأشياء الطبيعية منزل مثل الناس تماماً. كان أفضل  
جزء من الدليل هو أنه وضع طريقة فعلية لجمع وحفظ ما يسمونه " العينات ". - كانت هذه هي  
الكلمة التي تشير إلى الهبة التي تحيط بقدمي العاريتين على الرمال.  
وفقاً للكتاب، كان إجراء بعثة بحثية في الميدان وإيجاد عينات هي الطريقة الرسمية للتعلم. \_ \_ \_ \_  
في ذلك الوقت، لم أكن أعرف أن هناك طرقاً فعلية للتعلم. اعتقدت أن المعلمين قاموا بتدريس  
الثلاثة روية. فترة. اعتقدت أنهم أدخلوا المعلومات في عقلك. \_ أطلق عليه المؤلفون اسم  
الدليل الميداني لأن التركيز كان على إلقاء الطالبة في النهاية العميقة حتى تتمكن من معرفة كيفية  
التعلم. \_ \_ \_ \_

(١٠١/١)

---

كيف تراقب. كيف تسأل. أعطاني الكتاب بنية لفضولي. \_ \_ \_ \_ أعطني على ثقة. أنت تحدد  
مهمتك وتقفز إلى الميدان. \_ \_ \_ \_ استخدم المناظير، واستخدم المجرفة، واستخدم العدسة المكبرة،  
ولكن تعلم كيفية النقب، وتعلم الملاحظة. يمكنك مشاهدة الآخرين وهم يلاحظون ولكن عليك  
تنمية " قطع " الملاحظة الخاصة بك. بخلاف ذلك، سيخبرك الأشخاص بما تراه وستراه دائماً من  
خلال مرشح مستعمل. \_

وفقاً لـ **The Field Guide** ، كان الهدف هو اصطيد العينات وتحديدتها ومعرفة القصة  
وراءها. \_ \_ \_ \_ واو، كان هذا بالنسبة لي. أردت أن أكتشف كيف تتلاءم كل هذه الأشياء في  
الحيط معاً. ما مدى صعوبة ذلك؟ كان الدليل الميداني حوالي ٢٠٠ صفحة فقط.

عند العودة إلى الورا، كان لدي شيطان يسيران بالنسبة لي من شأنه أن يبذر من أنا وما أفعله:  
أولاً، كنت صغيراً بما يكفي لأكون فضولياً. لم يستخدم التعلم ضدي حتى الآن في المدرسة.  
أحببت أن أكون مبتدئة. كان التعلم لا يزال صديقي الممتع. لم يخبرني أحد أنني لست مؤهلاً  
للتعلم بنفسي. — —  
ثانياً، أنا مدين لوالدي بالامتنان لأنهم تركوا لنا أطفالاً ليتعلموا بأنفسهم. — — — — لقد  
خرجوا عن طريقنا. —  
أول شيء في صباح اليوم التالي، أمسكت بدلوقي ومجرفتي الصفراء وتوجهت من الشرفة الخلفية  
لمنزلنا الواقع على شاطئ البحر وتوجهت إلى الخليج بملابس السباحة. — — — — صرخت  
والدتي بعدي بما كانت تصرخ به هي والأمهات الأخريات دائماً عندما لم يذهبن معنا، " لا تذهب  
في الماء بعد ركبتك. "  
تبدأ الرحلة الاستكشافية  
مشيت على طول الرمال في شبيب الخاص بي، مصمماً على البحث عن أشياء عينات شاطئ  
البحر هذه في الدليل الميداني.

(١٠٢/١)

---

التقطت بعض الأصداف التي تشبه النعال وبعض الأقراص الصغيرة ذات الألوان القزحية بحجم  
الأرباع. — — لم أكن متأكدة كيف كانت هذه الأشياء على قيد الحياة أو ما إذا كانت لا تزال  
على قيد الحياة. قال الكتاب لوضع العينات في دلو أصفر مع ماء البحر فقط في حالة. — لكن  
بحلول الوقت الذي وصلت فيه إلى صخور الرصيف، أدركت أن شبيب لن يسمح لي بالتسلق  
فوق الصخور دون الانزلاق. حاولت على أي حال لكنني جرجرت في قدمي فقط.  
عدت إلى المنزل وحصلت على حذائي الرياضي. كنت قد لاحظت وجود أعشاب بحرية وقذائف  
تنمو على الصخور، لذلك طلبت سكين معجون أبي لنزع العينات. — — انطلقت مرة أخرى إلى  
الخليج وتسقلت الصخور بسهولة، ونزع البطاريات والأعشاب البحرية وبلح البحر من الصخور  
وأضعها في سطلاني البلاستيكي. — — — — في الكهف في الصخور، اكتشفت حوضاً  
صغيراً للمد والجزر مع مجموعة مختلفة تماماً من الحياة البحرية التي تعيش هناك. بدأت الحياة تحت  
الماء نظيفة ومكبرة، أكبر من الحياة. قفزت مع حذائي الرياضي وبدأت في التقاط العينات  
وتغطيتها بالماء تماماً كما أوعز الكتاب. — — — — لكن حذائي الرياضي انزلق وانزلق في الماء  
الذي يصل حتى رولة الساق. مرت الرمال من خلال القماش وكشط قدمي. — لم أستطع

الوصول إلى بركة المد والجزر بأحذية رياضية. كنت بحاجة إلى حذاء. عدت إلى الكوخ الذي ركضت فيه، وأحذية رياضية تتساقط، ودلو أصفر ممتلئ. "أمي، الأحذية الرياضية لا تعمل في الماء. سأحتاج إلى أحذية". وضعت والدتي حذائي الرياضي على الشرفة ليجف في الشمس وأخرجت حذاء المطر الأخضر الذي يشبه عين الصفدع. \_ \_ \_ \_ \_ أفرغت سطلاني من العينات اللزجة في حوض مينا ووضعتهم في الظل تحت الشرفة حتى لا تموت العينات.

(١٠٣/١)

نزولاً إلى جانب الخليج، توجهت مرة أخرى، هذه المرة بملابس السباحة وملابس أحذية المطر. كان المد ينخفض. لقد تجاهلت نظرات الأطفال الآخرين وشققت طريقي مرة أخرى فوق الصخور اللزجة الآن منخفضة المد إلى بركة المد. \_ \_ \_ \_ \_ قفزت في الماء بحذائي وبدأت في جمع أكبر عدد ممكن من العينات. \_ \_ \_ \_ \_ لكن تجمع المد والجزر كان مليئاً بالعديد من المخلوقات التي لم أتمكن من وضعها في سطل الألعاب. عدت إلى المنزل الذي ذهبت إليه، وبدأت حروق الشمس على كتفي. "لين، لقد أصبحت حمراء. قالت والدتي، وهي تدخل المنزل وتعود ومعها جرة زرقاء. \_ \_ \_ \_ \_ نشرت كريم الميثول على كتفي ووجهي. \_ \_ \_ \_ \_ "يجب أن تفعل ذلك. هل انتهيت اليوم؟" "لا، أمي، هذه المرة سأحتاج إلى سطل أكبر." بدت قلقة. "سطل أكبر؟" ما الذي كنت سأدخله إذا كنت بحاجة إلى سطل أكبر؟ كانت تفكر في قبطان السفينة في Jaws. بعد أول لقاء له مع القرش الأبيض العظيم، قال: "سنحتاج إلى قارب أكبر." ومع ذلك، فقد رأت شغفي. وجدت سطل مطبخ من الألومنيوم تحت المغسلة وشاهدتني أخرج مرة أخرى. \_ \_ \_ \_ \_ بحلول ذلك الوقت، كانت الشمس قد ارتفعت عالياً وارتد نورها عن الماء، مما جعل الرؤية أكثر صعوبة، لذلك أبقيت رأسي منخفضاً. لم أرغب في العودة لشراء النظارات الشمسية.

(١٠٤/١)

مشيت مرة أخرى على طول الخليج، هذه المرة ملطخة بنوكسزيم، والأحذية تتقافز، ويتأرجح دلو الكبار. الآن أنا مستعد. تسلقت فوق الصخور وقفزت في بركة المد والجزر. — صرخت طيور النورس فوق الرؤوس، وهي تعلم أنني كنت أتنافس على الغداء. انطلق سلطعون حدوة حصان مخيف المظهر بعيداً في الماء، لكنني تمكنت من التقاط بعض السرطانات البحرية الضبابية وما لا يقل عن عشرة أعشاب بحرية مختلفة، ورضاعة حصبة، وقذائف شيشب أطلسية، وبيض حلزوني. كرسيت كل منها في سطلاني وغطيتها بالماء حتى لا يموتوا. — — كانوا بحاجة إلى أن يكونوا أحياء حتى أتمكن من التعرف عليهم. بحلول الوقت الذي امتلأ فيه دلو الألمنيوم، أدركت أنني بالكاد أستطيع رفعه. — رميت بعض الأشياء مرة أخرى لتخفيف العبء. لكن السطل بقي ثقيلاً.

حماقة! لماذا لم يخبرني أحد أن دلوًا كاملاً يبلغ ثلاثة جالونات ويزن أكثر من ثماني سنوات يمكنه حمله؟ عدت إلى المنزل مع سطلاني نصف مليء فقط بالعينات وأعشاب بحرية خضراء مضحكة تسمى المئانة

بحلول الوقت الذي وصلت فيه إلى الشرفة، تأملت ذراعي، لكن الإحباط تحول إلى كبرياء. لم أكن على وشك الانتظار حتى يعلمني أحدهم كيفية جمع العينات أو حملها إلى المنزل من أجلي. — — لم أكن سأنتظر حتى عرفت بالضبط ما كنت أفعله. — — إذا كنت قد انتظرت مهارة أو قوة، فلن أبدأ أو أعرف أبدًا ما كنت قادرًا عليه. — في اليوم التالي عدت من الخليج مع نصف دلو آخر من العينات. ثم آخر. كنت في عنصري. كل ليلة على الشاطئ، كنت أطلع والدي على العينات وأكرر أسماء كل قذيفة أو كائن حي. — "كيف تحفظ كل الأسماء؟" سأل والدي. أجبته: "لكنني لم أحفظها". "لقد بحثت عنهم للتو. جميع الصور موجودة هناك في الدليل الميداني. —

قال "عمل جيد، حبيبي". "أنت لا تعرف أبدًا ما الذي سيكون مفيدًا يومًا ما." رحلة ميدانية أخرى، رحلة استكشافية أخرى

(١٠٥/١)

---

عندما غير اليود حياتي بعد عقود، لم يكن هناك دليل ميداني للبحث في تاريخ اليود. شرعت في رحلة استكشافية مع أدلة ولكن بدون خريطة، مع عدد قليل من الكتب ولكن بدون قطع أثرية، مع عدد قليل من النظريات ولكن بدون دراسات حالة. لقد تعلمت من دليل ميرك

القديم أن اليود كان أكثر علاج للأورام استخدامًا في القرن التاسع عشر وعلاجًا لأمراض الرئة وتضخم الغدة الدرقية وحتى لمرض الزهري. لكن ماذا عن قبل ذلك؟  
من أين أتى اليود؟ لابد أن اليود قد ترك وراءه الكثير من القطع الأثرية والمعلومات.  
من أين بدأ الدرب؟  
متى بدأ الناس في استخدام منتجات اليود لأول مرة؟  
هل يمكنني العثور على بعض منتجات اليود هذه بالطريقة التي جمعت بها عينات من البحر؟ \_  
متى تم تسجيل الأعشاب البحرية لأول مرة؟  
إذا كان اليود مهمًا جدًا، فلماذا كان غير مرئي في حياتي؟  
لم يتم استخدام اليود كمطهر في جيلي ولكنني تذكرت رؤيته. \_ \_ \_ أين؟  
لقد حطمت عقلي. كان تعرضي الشخصي الوحيد لليود هو الصبغة المشعة من الأشعة المقطعية قبل سنوات عندما كنت أعاني من كل هذا الصداق. \_ ثم كان هناك بعض تركيبة اليود الفينيل المسماة **Povidone** ، تم مسحها على جلد أمي كمطهر قبل الجراحة. أين يمكنني أن أنظر أولاً؟

(١٠٦/١)

---

بدأت الرحلة الميدانية في منزلي بدءًا بزجاجة مغبرة من صبغة اليود، عليها جمجمة وعظام متصالبة، في الجزء الخلفي من خزانة الأدوية الفائضة في عائلتنا، وهي علاج لأي شيء. \_ \_ لا أحد يعرف من أين أتت. لقد عثرت أيضًا على وعاء زجاجي من الحليب من شيء يسمى مرهم **Iodex** مع ملصق يبدو أنه قد تم تصميمه في الخمسينيات. حماقي السويدية، ألفيلد، أقسمت على **Iodex** ، فركته في كدمات والتواءات. احتفظت به في الخزانة فقط كتذكاري لأنها كانت شغوفة جدًا بجهاز **Iodex** الخاص بها. \_ \_ كان صندوق طب الأسرة هو كل ما احتاجه لعيناتي الأولى ... عينتان. \_ ليس كثيرًا. لا يكفي حتى ملء سطل صغير، لكنها كانت الخطوة الأولى. \_

نظرًا لأنني لم أكن أعرف شيئًا عن بدايات اليود، لم يكن بإمكانني البدء إلا من الوقت الحاضر والعمل للخلف. هل كنت مؤهلًا للقيام بهذا البحث؟ كنت قد قرأت كتابًا بعنوان " المؤرخ كمدقق " في كلية الدراسات العليا. وشجع الطلاب على القيام بالتاريخ من خلال جمع " المصادر الأولية " وعدم قبول أي تاريخ إشاعات مشترك لأنه كان مليئًا بالتحيز والتفكير الجماعي الحالي. أخبرنا السيد سوير، أستاذ التاريخ في المدرسة الثانوية، أن " التاريخ لا يسجل

سوى القليل من الأحداث في حياة الرجال العظماء، وليس الأحداث من حولهم ".  
إلى حد كبير، كان يقصد رؤساء الدول والجنرالات والمسؤولين المسؤولين. بالرجال كان يقصد،  
حسنًا، الذكور. تم إقصاء باقي الثقافة إلى الهامش. — — ومن المفارقات، أن الطريقة التي  
يعيش بها غالبية الناس كانت تعتبر معلومات تاريخية غير مهمة لدرجة أنها دفعت إلى علم  
الاجتماع والأنثروبولوجيا، ما يسمى بالخصائص الجانبية، " الحول".  
الخطة \_

(١٠٧/١)

---

كما يشجع كتاب " تاريخ شعوب الولايات المتحدة " للكاتب هوارد زين القراء على التنقيب  
والغربة من خلال ما يعثرون عليه، لإخبار قصة أصلية. غالبًا ما يصل العلماء المستقلون إلى  
المعلومات التي يفتقدونها مؤرخو الرتب والملفات لأنهم غير مقيدون بمبنى الوضع الراهن. — — هل  
كنت مؤهلاً لمتابعة تاريخ اليهود؟ — — لم تكن هناك طريقة لمعرفة المؤهلات حيث لم يفعلها أي  
شخص آخر. — — لا أحد يعرف من أين بدأت البداية.  
نظرًا لعدم وجود تاريخ معروف لليود، قررت أن أعود من خزانة الأدوية الخاصة بي إلى المعالجين  
في القرون الماضية. — — سأحتاج إلى إجراء هندسة عكسية للرحلة من الحاضر، إلى الوراء  
في الوقت المناسب، لاكتشاف العصور التي تم فيها استخدام اليود بكثرة. ربما بعد ذلك يمكنني  
استكشاف لغز سبب فقد اليود خلال حياتي. — — —  
في عام ٢٠٠٥، استعدت لأكون طالبًا مرة أخرى. لقد استعدت لرحلة استكشافية في تاريخ  
اليود. لقد استخدمت الأدوات التي تعلمتها عندما كنت طفلًا: اقرأ ما يمكنك أن تجده في  
الأدبيات التقليدية. — — ثم افتح عينيك وانظر خارج الصندوق. — — ابتعد عن التفكير الجماعي.  
اعثر على الدليل الفعلي بالطريقة التي وجهني بها الدليل الميداني للتعلم عن طريق التنقيب عن  
العينات وفحصها. بلل قدميك واتساخ يديك، تمامًا مثل تلك الأيام الماضية على الشاطئ: — —

اكتشافات ما قبل التاريخ

كتب العلاج الصينية القديمة

بردية مصرية

سجلات الصيدلية

المستحضرات الطبية العتيقة

النشرات الإعلانية

رسائل شخصية

المناجد اليهود

تحاميل اليهود البروستاتا

أجهزة الاستنشاق

مراهم الثدي من عام ١٩٠٠

كل هذا ساعدني في تكوين تاريخ لكيفية استخدام اليهود، في البداية كدواء من الأعشاب البحرية، ثم كأدوية.

أبدأ من البداية المعروفة الحالية، منذ ١٥٠٠٠ عام، لكن علماء الأنثروبولوجيا المستقبليين سيبحثون بلا شك عن أدلة أقدم عن أقدم الطب في العالم.  
المزيد من قصص اليهود

(١٠٨/١)

قابل جون: زيادة الطاقة، لا صداع نصفي منذ بدء Iodoral.

إليك ما يمكنني الإبلاغ عنه:

زيادة الطاقة العقلية والجسدية. كان لدي المزيد من الطاقة في غضون ساعات بعد الجرعة الأولى. تقليل الصداع النصفي بشكل كبير. لقد كنت منزعجًا من الصداع النصفي منذ أوائل سن المراهقة، لكن شدته انخفضت بشكل حاد في أواخر الخمسينيات من عمري إلى مجرد إزعاج. لم أعاني حقًا من صداع (يمكنني تحديده على أنه صداع) منذ أن بدأت Iodoral منذ أكثر من عام بقليل.

(

(

( لقد حاولت إقناع الآخرين بتجربة القليل من مكملات اليهود. \_\_ لا يوجد. أتخيل أنهم يرون أنني مجرد "فيتامين جوز" آخر.

قابل كانديس: الاكتئاب والحمول وانتفاخ الوجه.

أعمل ممرضة في مكتب طبيب تقويم العظام. \_\_ أبلغ من العمر ٢٤ عامًا وكنت مكتئبًا وخاملاً جدًا. كنت أشاهد التلفاز في شقتي كل ليلة. ظللت أشرب القهوة. \_\_ ثم رأيت الطبيب كان يصف الكثير من اليهود في عيادته وكان المرضى يتحسنون. \_\_ لذلك جربت بمفردي. \_\_ لقد غيرت حياتي. لقد فقدت ٣٠ رطلاً وغادر وجهي الكثير من الانتفاخ. \_\_ أنا الآن



أواعد ولا أفهم ما هو الخطأ في أن اليود ثابت. \_ يعتقد الطبيب أنه ربما كان الغدة الدرقية أو الغدة الكظرية. أنا لا أهتم حقًا. أشعر بالذعر دائمًا إذا اعتقدت أنني قد ينفد اليود. \_ لا أريد ذلك الشخص الذي اعتدت أن أكونه.

تعرف على سامانثا: الأورام الليفية الرحمية، مرض الثدي اليفي الكيسي، لا يمكن اكتشافها بعد تسعة أشهر.

أنا أحد هؤلاء الأشخاص الذين حققوا نجاحًا كبيرًا مع مكملات اليود لعلاج الأورام الليفية الرحمية. \_ أستخدم محلول لوغول، لأنه يحتوي على يود أكثر من عنصر SSKI العادي وهو مجرد يوديد البوتاسيوم. عنصر اليود مهم حقًا للنساء المصابات بأورام الرحم الليفية أو مرض الثدي اليفي الكيسي (الذي أصبت به أيضًا).

(١٠٩/١)

لقد بدأت بتناول ٥٠ مجم لوغولز يوميًا (٦ - ٨ قطرات) في كوب من الماء، أول شيء في الصباح. لقد تلقيت أسبوعًا أو نحو ذلك من تفاعلات التخلص من السموم، لكنني رفعت الجرعة إلى ١٠٠ ملغ يوميًا، وقد مرت أعراض التخلص من السموم هذه بسرعة. في غضون أسابيع قليلة، رأيت انخفاضًا كبيرًا في داء الليف العظمي، وبدأت الأورام الليفية الرحمية في الانكماش.

بعد ستة أشهر من مكملات اليود، اختفى معظم FBD، واختفت الأورام الليفية الرحمية تقريبًا. \_

بعد تسعة أشهر، أجريت فحصًا للثدي ولم يتم الكشف عن FBD على الإطلاق، كما أجريت فحصًا بالموجات فوق الصوتية ولم يتم اكتشاف أي أورام ليفية في الرحم. أصبحت دوري الآن طبيعية، بدون ألم، ومنتظمة كالساعة.

لقاء Deiter: تحسين الرجفان الأذيني. لا مزيد من الهريس الشفاه.

لقد قمت تدريجيًا ولكن بحذر بزيادة عدد القطرات بنسبة ٥ ؟ لوغول s ، والآن على أربع قطرات يوميًا. لقد رجحت أكثر من عشرة أرطال، أحاول التخلص من سموم الكبد واستخدم المغنيسيوم / الملح / فيتا سي / الماء / البروتوكول. الشيء الوحيد الذي لاحظته هو ضربات قلب أكثر سلاسة، ونوبات أقل من الليف العظمي، وعدم وجود تهيج في شفة الهريس. تبدو لحيتي أكثر امتلاءً.

قابل دونا: عودة الطاقة. ذهب التعب الدورة الشهرية.

قررت زيادة مدخول Iodoral إلى حبوب منع الحمل الكاملة من النصف، لقضاء عطلة نهاية الأسبوع الطويلة من العمل. حسنًا، الفرق في طاقتي مذهل. \_ لقد أنجزت مبلغًا كبيرًا في منزلي في اليومين الماضيين بالإضافة إلى إجراء التسوق وأعتني بزوج مريض للغاية. \_ \_ \_ \_ \_

أنا أيضًا في منتصف أسبوع الدورة الشهرية، وهو ما يعني عادةً أنني سأستلقي دون أن أفعل شيئًا.

سأبقى عند هذا المستوى لمدة أسبوع على الأقل ثم أرتفع نصف حبة أخرى. \_ \_ \_ \_ \_  
لست متأكدًا من أنني سأصل إلى ٥٠ مجم، لكنك لا تعرف أبدًا.

(١١٠/١)

---

قابل هولي: جفاف العينين و جفاف المهبل يساعدهما اليود.  
لقد حصلت مؤخرًا على استراحة لمدة أسبوعين من اليود لأسباب مختلفة (جنون الحياة) ...  
وعلى الرغم من أنني لم ألاحظ جفاف العيون مطلقًا قبل أن أبدأ في استخدام اليود، فقد لاحظت حقًا الفرق خلال الوقت الذي كنت فيه بعيدًا عن اليود.  
كانت عيني جافة وحكة إلى حد ما. بدأت في استخدام اليود مرة أخرى وبعد يومين عادت عيني إلى طبيعتها. \_ \_ \_ قصدت النشر حول هذا الموضوع هنا ونسيت تمامًا (انظر، يجب أن أكون أفضل في تناول اليود! بمجرد أن أتوقف، يتفكك ذهني وجسدي) ألاحظ أيضًا جفاف المهبل عند عدم تناول اليود. \_ \_  
أتذكر مشاهدة رابط فيديو منذ فترة حول كيفية تأثير اليود على الجسم، ومن المهم لأي عضو / غدة تفرز ... بحيث تكون مناسبة بالفعل، إذا فكرت في الأمر. \_ \_ تحتاج أعيننا باستمرار إلى إفراز كميات صغيرة من السوائل لتبقى مشحمة. لا أعرف كيف ولماذا، لكن اليود بطريقة ما يساعد في الحفاظ على الإفراز في جميع أنحاء الجسم.

#### الفصل الرابع عشر

#### تاريخ اليود المدفون \_ \_

في حل مشكلة من هذا النوع، الشيء العظيم هو أن تكون قادرًا على التفكير في الاتجاه المعاكس. هذا إنجاز مفيد للغاية، وسهل جدًا، لكن الناس لا يمارسونه كثيرًا. \_ \_

- شيرلوك هولمز في " دراسة في القرمزي " للسير آرثر كونان دويل

تي

(١١١/١)

تاريخ اليهود غني بالألوان ومعقد للغاية بحيث لا يمكن عرضه بطريقة خطية، وهذا يأتي أولاً، وهذا يأتي بعد ذلك. هناك الكثير من القصص المتقاطعة التي تشمل الحروب، من نابليون إلى فيتنام، والعديد من القصص التي تشمل المنافسات الطبية، والتهریب الوحشي، وحالات التخلف العقلي المفجعة. تم استخدام اليهود في ساحات القتال في الحرب الأهلية ووضعت على الثديين المتورمتين. لا أحد يفهم بالضبط كيف يعمل اليهود ولكن سجله التاريخي " مكتوب " كبير. سيحكم القراء على كيفية إثبات تاريخ اليهود الطويل صحة احترامنا للعنصر الملون البنفسجي. سوف أتطرق إلى أجزاء التاريخ التي حركتني. \_ خذ ما تريد واترك الباقي. \_ لقد وضعت جدولاً زمنياً في النهاية لأولئك الذين لا يهتمون بالقصص. \_

قبل تحديد اليهود كعنصر في عام ١٨١١، تم العثور على أقدم عنصر غذائي في العالم في أكثر أشكاله تركيزاً في الأعشاب البحرية. يُعتقد أن الطحالب، وهي مصطلح آخر للأعشاب البحرية، هي أول مضاد للأكسدة من منظور تطوري.

إذا عدنا إلى عصور ما قبل التاريخ، فإن التنقيب الأثري يروي قصة كيفية استخدام الأعشاب البحرية الغنية باليود كغذاء وأدوية. \_ تكشف المواقع الأثرية بالضبط كيف مارس المعالجون طب الأعشاب البحرية. يمتد استخدامه إلى الماضي البعيد: \_

قبل وقت طويل من عزل اليود واكتشافه كعنصر في عام ١٨١١؛

قبل السجلات الفرنسية لعام ١٨١١، كان يتم استخراج اليود من الأعشاب البحرية.

قبل دليل الأعشاب الصينية البالغ من العمر ٣٠٠٠ عام، **Pen Tsao** ؛ قبل بردية إبيرس الطبية المصرية؛ و

قبل طب الايورفيدا المسجل في الهند.

حفر كوخ طب الأعشاب البحرية عمره ١٥٠٠٠ عام

(١١٢/١)

في عام ١٩٧٥، عثر طالب بيطري من جامعة جنوب تشيلي على ما اعتقد أنه عظمة بقرة أثناء نزهة على الأقدام. — تبين أن اكتشافه كان ناب حيوان حنطة واحتوى على علامات خدش حيث قطع البشر اللحم. — أطلق هذا الاكتشاف مشروع تنقيب مدته ١٠ سنوات بواسطة عالم الآثار توم ديليهاي وزملائه. حفروا وحفروا. — كانوا يقطعون الألياف في التربة بمعاول الأسنان. — قاموا بغرلة الكربون وتأريخه ثم حفر المزيد. — ما اكتشفوه كان موقعاً عمره ١٥٠٠٠ عام تقريباً يحتوي على قرية صغيرة من الأكواخ.

تم العثور على تسعة أنواع من الأعشاب البحرية بين بقايا النباتات والحيوانات. عندما فحص العلماء المادة مجهرياً، وجدوا أن الأنواع التسعة كانت مصادر ممتازة لليود والزنك والمهرمونات والعناصر النزرة، بالإضافة إلى البروتين. — يشارك علماء الآثار المتخصصون في تحليل النباتات لاكتشاف كيف نظمت المجتمعات القديمة نفسها، في مجال علم الآثار المتخصص. اكتشفوا أن هؤلاء الأشخاص في عصور ما قبل التاريخ كانوا يستهلكون الأعشاب البحرية التي تنظم استقلال الكوليسترول وتقوي العظام وتقوي الاستجابة المناعية. تظهر النتائج مدى تطور الناس في عصور ما قبل التاريخ فيما يتعلق بطب النبات.

(١١٣/١)

---

تم تصنيف أحد هياكل قرية مونتي فيردي في تشيلي على أنه "كوخ طبي" حيث يتم تحضير الأعشاب البحرية. تم العثور على بعض العينات جافة، مما يدل على أنها قد تم حفظها، وتم حرق بعض العينات بالطريقة التي استخدمها المعالجون لاحقاً لاستخدام رماد الأعشاب البحرية لعلاج تضخم الغدة الدرقية. في النهاية، تم تحديد مكون اليود في الأعشاب البحرية من قبل الباحثين باعتباره العنصر الأكثر نشاطاً. تم العثور على ما أطلق عليه علماء الآثار "الحجرة المضغوطة" بخصائص المضادات الحيوية مع علامات الأسنان، مما يشير إلى أن إحدى الطرق التي تم بها استهلاك الأعشاب البحرية كانت في شكل معينات كبيرة من شأنها أن تنقل الدواء مباشرة إلى مجرى الدم عبر الأوعية الدموية في الفم، مجازة الهضم.

من المعروف أن اليود في صورته المعزولة يمكن أن يهيج المعدة. — قد يتكهن المرء بأن هذا المستحضر ربما يكون قد تم تصميمه للقضاء على المشكلة؛ المشكلة نفسها التي حلها الدكتور جاي أبراهام بعد ١٥٠٠٠ عام من خلال طلاء أقراص اليود بطبقة زجاجية من المستحضرات الصيدلانية حتى لا تهيج المعدة ... الكهف، قابل الدكتور أ.

اكتشاف مذهل آخر عن سكان مونتي فيردي في عصور ما قبل التاريخ هو أنهم عاشوا في منطقة

غنية بالنباتات والحيوانات، لكن الأعشاب البحرية لم تكن متوفرة محلياً. جاءت أقرب الأعشاب البحرية من الساحل البعيد. كان السكان الأصليون بحاجة إلى السير لمسافة ٩٠ كيلومتراً غرباً للحصول عليها من ساحل البحر أو العثور على شركاء تجاريين في عصور ما قبل التاريخ. توضح هذه المعلومات مدى أهمية الأعشاب البحرية في ثقافتهم.

من شيلي عصور ما قبل التاريخ إلى فيتامين شوي

وفقاً لمواد Dillehay الداعمة لـ Monte Verde: الأعشاب البحرية، والغذاء، والطب، و بيوبلينغ أمريكا الجنوبية،

(١١٤/١)

لا تزال بعض الأعشاب البحرية المستخرجة تستخدم اليوم من قبل سكان Huilliche

الأصليون لعلاج الطفح الجلدي، والالتهابات، والخراجات، والأورام، والقرحة، والتهابات العين والنقرس وحالات أخرى. \_ لقد وجدت Gigartina ، أحد الأعشاب البحرية الموجودة في موقع Monte Verde ، في كبسولات في سلسلة متاجر Vitamin Shoppe .

تظهر الأبحاث أن هذه الأعشاب البحرية الحمراء قد استخدمت منذ آلاف السنين كمنشط للمناعة ومضاد للفيروسات في الطب الصيني التقليدي وكذلك الثقافات الأخرى. يوصي العديد من المعالجين بالطبيعة والمعالجين المعاصرين بـ Gigartina ، غير مدركين أن شعوب ما قبل التاريخ قبل ١٥٠٠٠ عام استخدمت نفس النبات بالضبط.

بسرعة إلى الأمام عشرة قرون. يوثق التاريخ المكتوب الأعشاب البحرية كدواء. كانت كتب طب الأعشاب من أوائل الكتب التي أُنتجت بخط اليد في الصين القديمة ومصر والهند وأوروبا. غالباً ما يتم إنشاء مثل هذه الكتابات على "ورق" مخطوطة أو مخطوطات وتسجيل الممارسات الطبية التقليدية. غالباً ما كانت مصحوبة برسومات حتى يتمكن القارئ من تحديد النبات المناسب.

يرجع الفضل إلى الإمبراطور شينونج في تأسيس طب الأعشاب الصيني، ولكن على الأرجح لم يكن يمتلك سوى البصيرة لتسجيل العلاجات التقليدية التي تم تناقلها عبر الأجيال. \_ \_ \_

\_ \_ تم تسجيلها في Pen Ts'ao ching أو فارموبيا العشبية العظيمة

في حوالي ٢٧٠٠ قبل الميلاد. Hai Tsao ، أحد الأعشاب البحرية الموجودة في موقع Monte Verde ، مدرج أيضاً في الأعشاب الصينية القديمة كعلاج للأورام وتضخم الغدة الدرقية والسل. \_ Laminaria ، وهو عشب بحري بني، أوصي به للأورام بعد ذلك ولا يزال العلماء يدرسون بعد ٣٠٠٠ عام.

وبحسب ما ورد تم العثور على بردية إيبرس الطبية الشهيرة بين أرجل مومياء في مقبرة مصرية. —  
عندما تمت ترجمة اللفافة المكونة من ١١٠ صفحة أخيراً إلى الإنجليزية من قبل أخصائي الغدد  
الصماء المصري في عام ١٩٨٧، كشفت المخطوطة أن المصريين استخدموا الأعشاب البحرية  
لعلاج أورام الثدي. كما استخدم الطب الهندي القديم الأعشاب البحرية. تقرير  
**Materia Medica** ، وهو مجموعة من العلاجات الطبية، يقدم نفس المعلومات، ويظهر  
أن الأعشاب البحرية كانت علاجاً معروفاً عالمياً لكل شيء من الأورام إلى الطفيليات لآلاف  
السنين.

يُشار أحياناً إلى تضخم الغدة الدرقية باسم " العنق السميك ". كما وصف أبقرط، الفيلسوف  
اليوناني القديم المعروف باسم أبو الطب الغربي، المعروف على نطاق واسع بتأليف قسم " لا ضرر  
ولا ضرر أولاً "، الأعشاب البحرية. جعل أبقرط الطب تخصصاً متميزاً عن الفلسفة، لكنه  
حافظ على حتمية الفلسفة في البحث عن أخطاء في التفكير داخل الطب. وحث على التوثيق  
الدقيق لجميع الملاحظات السريرية بالإضافة إلى أخذ تاريخ حالة الشخص بأكمله. — — — هذه  
الممارسات الشاملة، التي كانت معيار الرعاية في اليونان القديمة، تلاشت في الغالب بعد وفاته.  
لكنه على الأقل نقل تقليد علاج الغدة الدرقية بالأعشاب البحرية لأتباعه الكثيرين. — — —  
وقت لاحق، في القرن الأول الميلادي، أوصى عالم الطبيعة بلييني الأكبر بالأعشاب البحرية  
المحترقة كعلاج أكيد لـ " تورم الرقبة ". في العصور الوسطى، هناك بعض الإشارات إلى المعالجين  
جالينوس وابن سينا، ويوصون بنفس العلاج. لذلك من الصعب معرفة ما إذا كان العلاج قد تم  
اكتشافه في مكان واحد وانتشر، أو إذا تم اكتشافه بشكل مستقل في العديد من الأماكن، فإن  
الأعشاب البحرية كدواء كانت معروفة في جيوب مختلفة حول العالم.  
المعالج الأصلي المعروف باسم رجل الأعشاب البحرية

في بعض الأحيان، عثر المستكشفون أو المبشرون الغربيون على طب الأعشاب البحرية. عندما  
يكون ملف  
حاول المبشرون اللوثرية تحويل السكان الأصليين لأستراليا في القرن التاسع عشر، وقاموا ببناء  
قرية وحاولوا " حضارة " السكان الأصليين. لكن السكان المحليين ما زالوا يحتفظون بالثقة في

الطب - يسمى "التقسيم" - والتي تُرجمت إلى " رجل الأعشاب البحرية ".  
لكن معرفة الأعشاب البحرية استعصت على البعض. عندما خرجت سفن صيد الحيتان  
البريطانية في رحلات استكشافية استمرت لمدة تصل إلى ثلاث سنوات، كانوا في كثير من  
الأحيان يخبرون بالاشمئزاز أن بعض الشعوب البدائية كنت أتناول الأعشاب البحرية. مات ما  
يصل إلى ثلث صيادي الحيتان بسبب الإسقربوط، غير مدركين أن فيتامين سي كان موجودًا لأخذ  
الأعشاب البحرية العائمة حول سفينتهم. — —

#### المزيد من قصص اليود

تعرف على بريثاني: الألم العضلي الليفي الحاد والتعب يتلاشى.  
أنا امرأة تبلغ من العمر ٢٨ عامًا ولدي ثلاثة أطفال نشيطين. أصبت بالألم العضلي الليفي في  
الجزء العلوي من ظهري بعد ولادة طفلي الأول في عام ٢٠٠٣. وتطور الألم والتشنجات إلى ألم  
نابض عميق في غضون ثلاث سنوات وبعد طفلي الثاني. لقد أصبحت التشنجات سيئة للغاية  
ومتكررة لدرجة أنني أخافها. — استمرت أطول مدة ١٤ ساعة ووضعتني في غرفة الطوارئ. — —  
عندما انتهى الأمر، تقيأت في كل مكان وغمث لمدة أسبوع وخسرت ١٠ أرطال. كان آخر تشنج  
لي منذ حوالي ٦ أشهر. تميل إلى أن تستمر حوالي ساعتين إلى ثلاث ساعات ولكن يمكن أن  
تستمر لفترة أطول. أحياناً كنت أمضي شهوياً بدوهم ثم هناك شهور لدي كل أسبوع. — —  
عندما أقول تشنجات، فكر في خروج الريح منك أثناء سحقك بشاحنة وشخص يقوم بلف  
سكين داخل وخارج كتفك. — — — — — كان الأمر بهذا السوء. شعرت كأنني أبلغ  
من العمر ٧٠ عامًا محاصرًا في جسد يبلغ من العمر ثلاثين عامًا.

(١١٧/١)

---

كان تعبي شديدًا لدرجة أنني نمت أثناء القيادة. — بمجرد أن استيقظت في الصباح، كان ارتداء  
الملابس عملاً روتينيًا. — — على الرغم من أنني كنت أحب في حياتي وأطفال وزوج رائع، إلا أنني  
لا أفهم كيف عشت سنوات عديدة وأنا أشعر بالبوؤ الشديد ولم يساعدني أحد! — الأطباء  
مهملون جدا! لقد رجحت ٢٠ رطلاً في ستة أشهر ولم أفعل شيئاً مختلفاً. كانت بشرتي سيئة. —  
جافة ولكن تندلع.  
كان علي أن أتناول مسكن الآلام بوصفة طبية من ترامادول. ثم، أثناء البحث عن الألم العضلي  
الليفي على الويب، صادفت اليود كعلاج. بدت رخيصة بما فيه الكفاية، لذا فإن أول شيء

فعلته هو وضع بعض اليود من لوغول على قدمي. ثم بدأت في تناوله شفويا. كل شيء تغير.  
ذات يوم أدركت أنني نسيت تناول مسكنات الألم. \_  
في غضون أسبوعين من بدء استخدام اليود، أشعر أنني استعدت حياتي. \_ \_ أشعر بالحنج  
لأنني عشت في ذهول مثل الزومبي لفترة طويلة، فقط أحاول العيش كل يوم. \_ \_ \_ حتى في  
خضّم أعراض التخلص من السموم، فقد فعلت أكثر في أسبوعين مما فعلت في العام الماضي! \_  
أشعر بالرهبة! احب الحياة! أنا أفقد بوصات، وليس وزني بعد، لكن من يهتم؟! لقد اعتذرت  
بغزارة لزوجي على مرضه وكسوله وشكرته على حبه لي كثيرا. \_ \_ \_ \_ \_ لقد اعتنى بي  
بشكل أساسي وثلاثة أطفال على مدار السنوات الثلاث الماضية حيث كنت أتدهور تدريجياً. \_  
\_ \_

على الرغم من أنني سعيد للغاية الآن، إلا أنني أريد أن أبكي على نفسي القديمة وعلى السنوات  
الضائعة. اريد مساعدة من حولي. \_ أرى النساء البدينات والرجال المتعبين وأشعر بالسوء  
تجاههم. \_ \_ \_ اريد المساعدة! \_ أنا مستيقظ و حي! أنا حتى أذكى. الآن أدرك أنه ليس  
من الصحي قبول تدهور الصحة بسبب الشيخوخة فقط. \_ \_ لا ينبغي أن يشعر رجل يبلغ  
من العمر ٦٠ عامًا بالطريقة التي شعرت بها.

(١١٨/١)

---

هل هناك أي أمهات شابات أخريات يمكن أن يتصلن بقصتي؟ \_ \_ \_ أعطاني طبيبي أيضًا أدوية  
مضادة للقلق وأراد أن يضعني على مضادات الاكتئاب.  
الآن أعود إلى المنزل من العمل وأقوم بإعداد العشاء للعائلة. \_ \_ \_ لدي الآن الكثير من  
الطاقة يمكنني إعداد وجبتين عشاء كل ليلة!  
قابل سونيا: نزيل اللثة يشفى.  
أعظم نجاح لي في اليود هو علاج نزيل اللثة لفترة طويلة. كنت أعاني من تهيج اللثة بين أسنان  
لأكثر من عام، حتى مع استخدام الخيط اللطيف. فعلت طبية أسناني ما في وسعها، لكن لثتي لم  
تلتئم. حصلت على وصفة طبية لغسول الفم - والذي استخدمته لمدة شهرين دون أن يساعد  
في ذلك

الكل. حتى أنني اعتقدت في وقت ما أن أسناني قد يكون بها صدع مخفي بسبب الألم. \_ \_  
بعد فترة، فكرت في تجربة ٥؟ من لوغول في منطقة المشكلة. قطرة واحدة فقط في الصباح



والمساء بعد تنظيف الأسنان بالخيوط. بعد أسبوع واحد، كنت أفضل بشكل ملحوظ. لقد وجدت خيطاً متوسّعاً، بعد قليل من الاستخدام، فقد الشمع الأصلي للخيوط. ثم نقع جزءاً من الخيوط واستخدمته مرة أخرى بين مناطق المشكلة. \_ \_ \_ بعد أسبوع واحد فقط، تعافت اللثة وصارت بصحة جيدة مرة أخرى - بعد أكثر من عام من المعاناة. لقد توقفت عن العلاج باليود (تنظيف اليود بالخيوط) والآن فقط تناول اليود بالطريقة المعتادة - قطرتان في الماء في الصباح وقطرة واحدة في المساء. أحياناً أتناول الحل، لكنني لم أعد أعالج أي علاج موضعي. \_ ولثتي لا تزال بصحة جيدة. ما زلت أحافظ على اليود (+ السيلينيوم). لدي هاشيموتو ولم أسجل أي تأثير سلبي لليود. \_ قد يكون TSH الخاص بي قد زاد قليلاً، ولكن مع fT4 و fT3 (الكثير من أجل " TSH الموثوق به ") ومستويات طاقتي.

## الفصل الخامس عشر

ضباب أرجواني سحري - يخرج اليود من الرماد - اكتشافه كعنصر  
لن نتوقف عن الاستكشاف \_ \_

(١١٩/١)

وستكون نهاية كل استكشافاتنا هي الوصول إلى حيث بدأنا ومعرفة المكان لأول مرة. \_ \_ \_ \_

— —  
- تي إس إلبوت، أربع رباعيات

ن

o يمكن للمرء أن يخترع قصة سحرية مثل القصة الحقيقية. \_ حدث اكتشاف اليود كعنصر كيميائي يغير الحياة بالطريقة التي يسكب بها الساحر سائلاً غامضاً في قبعة علوية ثم يسحب أرنباً أبيض في سحابة من البريق. \_ \_ \_ \_ \_ لسنوات، عرف الطب أن الأعشاب البحرية لها قوى علاجية ولكن لم يعرف أحد السبب. ثم في عام ١٨١١، حوّل حادث كيميائي الطب الغربي.

عمل الكيميائي الفرنسي برنارد كورتوا في شركة التصنيع العائلية في ديجون في صنع الملح الصخري، وهو مكون يستخدم لصنع البارود في حروب نابليون. في أحد الأيام نفذ رماد الخشب المعتاد من كورتوا، لذلك حصل على أعشاب بحرية كانت وفيرة على شواطئ نورماندي

وبريتاني. لقد أحرقت الأعشاب البحرية في وعاء نحاسي، ثم سكب عن طريق الخطأ الكثير من حامض الكبريتيك على الرماد. ووش، ظهر بخار بنفسجي جميل. تبلور البخار إلى مسحوق مضيء بلون الجرافيت. — —

ثم بعد ذلك، اشتبه كورتوا في أنه اكتشف عنصراً جديداً ولكنه كان فقيراً جداً بحيث لا يمكن تجربته، لذلك أعطى أصدقائه الكيميائيين الأكثر ثراء عينات من البلورات للتجربة. لم يدرك أن زيادة حامض الكبريتيك تسببت في واحدة من أكثر الحوادث عرضاً في التاريخ الطبي. بعد ذلك بعامين، أرسل همفري ديفي رسالة إلى الجمعية الملكية في لندن لتسمية العنصر الجديد **Iodes**، وهي الكلمة اليونانية للبنفسج. في وقت لاحق من القرن التاسع عشر، ادعى العديد من "الآباء" العلميين دورهم في تصور اليود. توفي كورتوا، الذي أطلق ثورة الاكتشافات العلمية، مفلساً لأنه لم يسجل اكتشافه.

(١٢٠/١)

---

في السنوات القليلة التالية، اختار الأطباء اليود لعلاج العديد من الأمراض. — — — منذ أن تم استخدام الأعشاب البحرية والإسفنج البحري المحترق في كثير من الأحيان لعلاج تضخم الغدة الدرقية لآلاف السنين، بدأ الأطباء في إنجلترا وأوروبا يربطون أن اليود في هذه النباتات البحرية هو الذي قلص الغدة الدرقية المريضة والمتورمة من تضخم الغدة الدرقية. انتشر الكلام بسرعة. تم نشر آلاف المقالات. وثقت التقارير عدداً كبيراً جداً من الأمراض ليتم احتسابها بدقة في السنوات التالية.

١٨٢٠ إلى ١٩٠٠ — أصبح اليود فيروسيًا

كانت أمراض الرئة بلاء أوروبا في القرن العشرين. — المرضى الذين تعافوا في كثير من الأحيان من خلال إحاطة أسرهم بالأعشاب البحرية، أخذوا الآن اليود. في عام ١٨٢٩، ابتكر جان لوغول، وهو طبيب من باريس، تركيبة اليود المشهورة المعروفة باسم محلول لوغول والتي تحتوي على ٥ يود و ١٠ يوديد بوتاسيوم ممزوج بالماء المقطر. تم إنشاؤه لأول مرة للرئتين، ولكن على مر السنين، تم استخدامه في كل شيء من تنقية المياه إلى علاج أمراض الغدة الدرقية. مع مرور القرن التاسع عشر، أصبح اليود ما يُطلق عليه "سكين الطب للجيش السويسري".

وفقاً لفرانسيس سي كيلبي، في كتابه وقائع الجمعية الملكية للطب، — — —

١٩٦١، "مجموعة متنوعة من الأمراض التي تم وصف اليود لها في السنوات الأولى مذهلة —

شلل، رقص، سكروفولا، ناسور دمعى، صمم، تشوهات في العمود الفقري، مرض مفصل الورك، مرض الزهري، التهاب حاد، نقرس، غرغرينا، استسقاء، الدمامل، والتدفق الأبيض، وتورم الأصابع، والحروق، والحروق، والحناق، والنزلات، والربو، والقرحة، والتهاب الشعب الهوائية - على سبيل المثال لا الحصر. " ويذكر هناك أنه بين عامي ١٨٢٠ و ١٨٤٠، ظهرت العديد من المنشورات لتوثيق التطبيقات المختلفة.

(١٢١/١)

ألبرت سينتجورجي، الحائز على جائزة نوبل عام ١٩٣٧ الذي يُنسب إليه الفضل في اكتشاف فيتامين سي، أن الأطباء في عصره كان لديهم قول مأثور حول يوديد البوتاسيوم ( KI ) :  
إذا كنت لا تعرف أين أو لماذا، فاستخدمي أنا و K \_

غالبًا ما ننسى أن مرض الزهري أصاب ٥٠ ؟ من أوروبا في أواخر القرن التاسع عشر. عندما أصيب فان جوخ بمرض الزهري، كتب رسالة إلى أخيه ثيو حول كيفية مساعدة اليود للدماغ والعمود الفقري. لا نعرف الشكل الذي استخدمه في فرنسا مطلع القرن، لكننا نعلم أن مركب **Bismuth Formic Iodide** كان متاحًا في الصيدليات الأمريكية لمكافحة آفات الزهري. تم استخدام الزئبق السام حتى تم استبداله بيوديد البوتاسيوم في عام ١٨٤٠ للمراحل اللاحقة من مرض الزهري واستُخدم حتى عام ١٩٢٩ عندما تم اختراع البنسلين. \_ عند مراجعة دفاتر الصيدلة من تلك الحقبة، وجدت الآلاف من المركبات القائمة على اليود التي وصفها الأطباء للآفات.

١٨٠٠ S الصدر تحب اليود \_

نصح الأطباء النساء بدهن أثدائهن المؤلمة والكيسية باليود. \_ \_ قام بعض أطباء سرطان الثدي بحقن اليود مباشرة في الثدي أو المبايض للتورم والتكيسات. تم استخدام اليود في المثات من دراسات حالة سرطان الثدي التي ذكرها الجراح الشهير الدكتور ألفريد فيلبو في أطروحته حول سرطان الثدي ومنطقة الثدي (١٨٥٦). \_ \_

قد تعتقد أن سجلات المرض والعلاجات سيتم تقديمها بطريقة جافة أو أكاديمية. \_ \_ \_ لكن قبل ١٥٠ عامًا، تمت كتابة دراسات الحالة بعناية فائقة ورحيمة. فكر الأطباء في خياراتهم وشاركوا في تفاؤلهم وضبط النفس وحماسهم وخيبة أملهم. \_ \_ نمت صناعة اليود الطبية،

وطوّرت طرقاً جديدة لإدارة اليود. طورت العديد من شركات الأدوية تركيباتها الخاصة التي تجمع بين اليود وعناصر أخرى.

(١٢٢/١)

انتشر المرضى وأبلغوا عن نجاحهم. \_ عند جمع القطع الأثرية وتذكارات اليود لمشروع بحث " خيارات سرطان الثدي "، اشترت خطاباً قديماً للبيع بتاريخ ٣١ مايو ١٨٨٦. موجه إلى " السيدة. د. آر. أ. جونستون " في ويلسفيل، أوهايو، من أختها. وصفت كاتبة الرسالة كيف نجحت في تخفيف الألم عن طريق طلاء اليود على ثديها بالطريقة التي أوصت بها زوجة الطبيب. \_ ما هو مهم هو أن هذه الرسالة قدمت نظرة ثاقبة في الطب الناجح من مريض إلى مريض في أواخر القرن التاسع عشر، وأن الدراسات والكتب العديدة التي نشرها الأطباء حول اليود والثدي لم تكن بدعة أو ضجيجاً أو غلوًا. أبلغ المرضى عن النجاح لبعضهم البعض.

الحرب الأهلية الأمريكية - علاج اليود لقذائف المدفع

في عام ٢٠٠٦، أثناء إبحار موقع eBay بحثاً عن مصنوعات اليود، عثرت على مقصف مصنوع من اليود النحاسي بعلامات تشير إلى أنه استخدمه جنود الكونغرس خلال الحرب الأهلية. اكتشفت لاحقاً أن الجنود حملوا مقاصف اليود جنباً إلى جنب مع مقاصف المياه كجزء أساسي من عبوتهم. تم استخدام اليود لتنقية المياه وعلاج الالتهابات من الظروف غير الصحية أو حتى مضاعفات العمليات الجراحية في ساحة المعركة وجروح الطلقات النارية. بعد فترة طويلة من اصطيد المقصف من أجل مجموعة اليود من اختيارات سرطان الثدي، قرأت تقرير فرانسيس كيللي عن جندي كونفدرالي ربما استخدم مثل هذا المقصف. \_ \_

صورة

(١٢٣/١)

يتذكر كيللي قصة العقيد الكونغرس، جون ب. جوردون، الذي أصيب بعدة إصابات بقذيفة في ساقه وذراعه وكتفه ووجهه. \_ \_ بدأت العدوى. عندما تم نقله إلى المستشفى، وصف الدكتور ويندلي من فوج ألاباما السادس صبغة اليود على الجروح ثلاث أو أربع مرات في اليوم. \_ \_ يدعي جوردون أن زوجته ربما أساءت فهم التعليمات وطبقت اليود ثلاث أو أربع مائة مرة في اليوم. \_ \_ لم يتعاف الكولونيل فحسب، بل أصبح حاكماً لجورجيا وعاش حياة طويلة. \_ \_

\_\_ توفي عام ١٩٠٤ ، بعد أربعين عامًا من تجربته في الحرب الأهلية.

حمل الجنود مقاصف اليود جنبًا إلى جنب مع مقاصف المياه كجزء أساسي من عبوتهم.

اليود: اتصال العدوى

نحن نعلم اليوم أن تأثيرات اليود أوسع من خصائصه المطهرة. \_\_ لقد تعلمنا أنه يزيل سموم المعادن، ويقوي جهاز الغدد الصماء ولديه آليات عمل غير مبررة في الدماغ وأنظمة الجسم الأخرى.

في مطلع القرن العشرين، كان اليود شائعًا جدًا لأمراض الرئة، حيث تضمنت الفهارس الطبية أجهزة متقنة تسمى البخاخات. كانت تهدف إلى تعزيز الاستنشاق وفقًا لبعض البروتوكولات الموثقة. يقوم اليود أحيانًا بإخراج السموم من الرئتين بقوة لدرجة أن هناك حاجة إلى العناية لإبطاء عملية إزالة السموم. يستخدم الدكتور أبراهام كلمة "deobstruent" لوصف عملية إخراج السموم والشوائب من الدم والأنسجة. \_\_ \_\_ كان يعتقد على نطاق واسع أن اليود يمنع العدوى الفيروسية. حتى أن الصليب الأحمر البريطاني قام بتصنيع المناجد المغطاة بقطن مبلل باليود. صورة

يستغرق الملح المعالج باليود ١٠٠ عام (لا، هذا ليس خطأ مطبعي)

(١٢٤/١)

---

على الرغم من أن كيميائي التغذية الفرنسي جان بابتيست بوسينغول أوصى بإضافة اليود إلى الملح في ثلاثينيات القرن التاسع عشر، فقد استغرق الأمر من الدكتور ديفيد مارين حتى عام ١٩٢٤ للحصول على الملح المعالج باليود في الولايات المتحدة. لقد حقق هذا العمل الفذ من خلال إنشاء تجربة على المراهقين من أكرون، أوهايو، حيث كانت التربة مشهورة بنقص اليود. أثر تضخم الغدة الدرقية على ٥٦ في المائة من السكان وكانت الفتيات أكثر عرضة للإصابة بتضخم الغدة الدرقية ستة أضعاف من الأولاد. أخذ الباحثون ما يقرب من ٢٠٠٠ تلميذ وأعطوهم اليود. لم تتلق مجموعة التحكم التي تضم نفس العدد تقريبًا من التلاميذ أي يوديد. بعد

٣٠ شهرًا، أصيب ٢٢ بالمائة من الطلاب الذين لم يتناولوا اليوديد بتضخم الغدة الدرقية. فقط ٢ في المائة من الطلاب الذين يتلقون اليوديد أصيبوا بتضخم الغدة الدرقية. في أقل من عشر سنوات بعد معالجة الملح باليود، انخفض معدل الإصابة بتضخم الغدة الدرقية. في ديترويت، انخفضت معدلات تضخم الغدة الدرقية من ٩,٧ في المائة إلى ١,٤ في المائة في السنوات الست الأولى من استخدام الملح المعالج باليود. يا جندي، رقيبك سمينه جدا

(١٢٥/١)

لاحظ باحثون مثل كوينه نجوين، في الملح المعالج باليود والتنمية الأمريكية، أنه قبل إضافة اليود إلى الملح، رفض الجيش الأمريكي العديد من الجنود في "حزام تضخم الغدة الدرقية" بسبب تضخم الغدة الدرقية. خلال الحرب العالمية الأولى، كان ما يقرب من ١٢٠٠٠ رجل يعانون من تضخم الغدة الدرقية البسيط وتم رفض ثلث هؤلاء لأن أعناقهم كانت كبيرة جدًا بحيث لا يمكن ربط أطواق القمصان العسكرية. حتى الجنود الذين تم قبولهم في الجيش كانوا يميلون إلى الحصول على أعناق أكبر من الجنود في أي مكان آخر وكانوا بحاجة إلى قمصان أكبر. بعد إضافة اليود إلى الملح، تم رفض عدد أقل من الجنود في حزام تضخم الغدة الدرقية وبدأ الجيش في صنع قمصان ذات أطواق أصغر.

بحلول القرن العشرين، تغلغلت فوائد اليود كمغذٍ مهم في المجتمعات الريفية في ولاية كارولينا الجنوبية. هناك كانوا فخوريين جدًا بترتيم الغنية باليود وقاموا بتسويق الخمر غير المشروعة \_

مع شعار، "ليس تضخم الغدة الدرقية في غالون." من أجل مزيد من الدعاية لمنتجاتهم الصحية، تم ختم ساوث كارولينا، ولاية اليود، على لوحات تسجيل السيارات. ولكن ليس كل مكان في العالم محظوظًا بما يكفي لوجود رجل من الأعشاب البحرية كمعالج محلي أو دولة غنية بترية اليود مثل ولاية كارولينا الجنوبية. \_ \_ \_ العديد من البلدان والمناطق دمرها نقص اليود. في عام ١٩٩٦، قدر أن الصين بها عشرة ملايين شخص يعانون من التخلف العقلي بسبب نقص اليود في التربة.

صورة

في عام ١٩٨٩، عندما قام طبيب أعصاب الأطفال الدكتور جي روبرت ديلونج من كلية الطب

بجامعة ديوك بزيارة مقاطعة شينجيانغ الريفية الصينية لأول مرة، كان التخلف العقلي شديدًا. كما سادت إعاقات أخرى: فقد أثر الإجهاد، وارتفاع معدل وفيات الرضع، وتوقف النمو، والصمم، والإملاص على كثير من السكان.

(١٢٦/١)

ظهر بعض البالغين الذين تم تطويرهم بالكامل في صغر حجمهم مثل الأطفال. بدا بعض الأطفال في سن الخامسة وكأنهم أطفال صغار. وفقًا لـ **DeLong**، كان الأطفال في حالة حزن حقا. أظهر البعض تخلفًا عقليًا شديدًا ولم يتمكنوا من المشي أو الوقوف أو حتى الجلوس. حتى أولئك الذين لم تظهر عليهم علامات الوهن الجسدي الشديدة كانوا مرتحين وباهت العينين. وبالمثل كانت مواشيهم ضعيفة وأنتجت ذرية ميتة، تاركة المقاطعة في فقر مدقع. نظرًا لأن هذه المنطقة من الصين كانت مأهولة " بلهاء القرية " منذ عهد ماركو بولو في القرن الثالث عشر الميلادي، فقد تم " شطب " الناس. لم يكن الملح المعالج باليود خيارًا بسبب العديد من العوامل الثقافية والسياسية بما في ذلك الخوف من الملح.

استكشف الدكتور ديلونج وزملاؤه في الصين العديد من الحلول ورفضوها لإدخال اليود إلى الناس. \_\_ \_\_ أخيرًا، نظر **DeLong** إلى قنوات الري وتساءل عما إذا كان من الممكن تقطير اليود في الماء. بهذه الطريقة تمتص النباتات اليود، وتأكل الحيوانات النباتات وسيحصل الأشخاص الموجودون على قمة السلسلة الغذائية على كمية كافية من اليود. \_\_ \_\_ \_\_ كيف فعلوا هذا؟ \_\_ كان عليهم أن يكونوا عمليين. فكر في التكنولوجيا المنخفضة. قام **DeLong** وزملاؤه الصينيون بتجهيز برميل زيت مشترك سعة ٥٥ جالونًا فوق جسر متهالك عبر قناة الري. \_\_ \_\_ قاموا بتوصيل بعض الأنابيب والمشابك الوريدية لتوفير تقطير ثابت في الماء. \_\_ بعد ذلك، ملأوا الأسطوانة ببودات البوتاسيوم وقاسوا كمية اليود الموجودة في قري المصب. \_\_ \_\_ عندما كانوا جاهزين، استأجروا قرويًا محليًا لحماية البرميل من السرقة. \_\_ \_\_ في الليل كان ينام على الجسر ملفوفًا في بطانية. \_\_ مع نفاد اليود، استمر القرويون في إعادة ملء البراميل.

صورة

كيفية خفض معدل وفيات الرضع بمقدار النصف

بعد عام،

انخفض معدل وفيات الرضع بمقدار النصف.

(١٢٧/١)

إنتاج الأغنام بنسبة ٤٠ في المائة.

أظهرت القياسات اللاحقة أن متوسط ارتفاع الطفل البالغ من العمر خمس سنوات زاد بمقدار أربع بوصات.

زاد متوسط ذكاء الأطفال المولودين بعد مشروع الري ١٦ نقطة ذكاء. — — تم تخفيض

الحيوانات الميتة والإجهاض بنسبة ٥٠ في المائة.

بحلول عام ١٩٩٧، قفزت مؤسسة ثراشر ومؤسسة جوزيف ب. كينيدي وكيوانيس إنترناشيونال لتأمين مشروع الري. — يتم الآن استخدام تقطير اليود لـ ٢,٦ مليون صيني. تم تقطير ١٣ طناً ونصف من اليود في مياه القرويين. — تكلفة مثل هذا المشروع المنقذ للحياة، وتغيير الحياة؟ أقل من ستة سنتات للفرد. هذا هو كل ما يتطلبه الأمر لإعادة كتابة حياة الأشخاص الذين تم شطبهم لمدة خمسة قرون.

في كازاخستان، وهي دولة تقع في آسيا الوسطى، يحاول مسؤولو الصحة العامة جاهدين زيادة الوعي بأهمية اليود في الذكاء. تصرخ اللوحات الإعلانية برسالة اليود. يتم توزيع الكتيبات ودراساتها من قبل طلاب الصف السابع. حتى شخصية الكارتون البطل الخارق لرجل اليود تحت الأطفال على ألا يكونوا أغبياء؛ "أكل الملح المعالج باليود." حتى مع كل هذه الأدوات التعليمية، لم تكن فالتينا سيفريوكوفا، رئيسة الاتحاد الوطني للجمعيات الخيرية الكازاخستانية، متأكدة أبداً من وصول الرسالة إلى أن سمعت، أثناء سيرها في السوق يوماً ما، صبيًا كازاخستانيًا يضايق آخر، ينادي، "ماذا هل أنت تعاني من نقص اليود أو شيء من هذا القبيل؟" ما الفرق الذي تحدثه ١٥ نقطة من نقاط الذكاء؟

في زائير، سافر العاملون في مجال الصحة العامة إلى المناطق النائية حيث كان التخلف العقلي مدمراً للغاية لدرجة أنهم شعروا أن أفضل طريقة لإدخال اليود إلى السكان هي حقنهم بالحقن.

(١٢٨/١)



اليود في قاعدة زيت بذور الخشخاش. \_ في إحدى الحالات، كان رجل بالغ قدّر معدل ذكائه في الخمسينيات من العمر، مصابًا بخلل عقلي بسبب نقص اليود، لدرجة أنه لم يفهم أنه بحاجة إلى ارتداء الملابس. كان والديه المسنون يجلسون بشدة لدرجة أنهم اضطروا إلى إبقائه محبوسًا في المنزل حتى لا يزعجوا القرويين. \_ \_ \_ بعد أن أعطاه عمال الصحة العامة حقنة من اليود الممزوج بزيت بذور الخشخاش، تعلم الحفاظ على ملابسه وتمكن من الحصول على وظيفة في تحميل الطوب على شاحنة. \_ \_ \_ هذا لم يساعد الأسرة فقط في تمويلها ولكن وضعها في قريتهم. \_ كان الآباء من بين الكثيرين الذين قطعوا أميالاً عديدة ليشكروا العاملين في مجال الصحة العامة على تغيير حياتهم.

لسوء الحظ، كان من الصعب خلق الوعي بأن اليود ليس مجرد مصدر قلق للبلدان الفقيرة حيث يمثل التخلف العقلي الجماعي أو الكريتينية مشكلة صحية كبيرة. \_ دول مثل الهند جادة للغاية بشأن أهمية الملح المعالج باليود لدرجة أنه يمكنك الذهاب إلى السجن إذا تم القبض عليك أثناء نقل أو بيع الملح المهرّب غير القابل لليود.

ها نحن هنا في بداية القرن الحادي والعشرين. \_ إذا كان نقص اليود هو السبب الرئيسي للتخلف العقلي وإذا كان اليود قادرًا على عكس أمراض الثدي والعديد من الحالات الطبية الأخرى، فلماذا لا نعرف المزيد عنها؟ لماذا نفكر في اليود على أنه تلك الزجاجة الصغيرة ذات الجمجمة وعظام الصليب في خزانة الأدوية؟ \_ متى اختفت معلومات اليود من كليات الطب والمكتبات الطبية؟ لماذا؟  
من سرق اليود؟

الخط الزمني للطب القائم على اليود

١٥٠٠٠

موقع BC Monte Verde الأثري يكشف عن "كوخ طبي" يحتوي على أدوية

الأعشاب البحرية.

٢٧٠٠

BCE Chinese Pen Tao دستور الأدوية العشبي الشهير يوثق الأعشاب البحرية

لتضخم الغدة الدرقية والأورام.

١٥٥٠

قبل الميلاد إبير بابيروس الوثائق الطبية المصرية

استخدام الأعشاب البحرية لسرطان الثدي.

٤٦٠

قبل الميلاد أبقرط، مؤسس الطب الحديث يوصي الأعشاب البحرية لتضخم الغدة الدرقية.

١٠٠

يروج م بليني الأكبر،

عالم الطبيعة، الحامي، الفيلسوف، لاستخدام الأعشاب البحرية المحترقة لتضخم الغدة الدرقية.

٤٠٠

استخدم الطبيب الصيني Ke -Hung الأعشاب البحرية AD لعلاج تضخم الغدة

الدرقية.

ينصح الأطباء الفيلسوفون، ابن سينا وجالينوس في العصور الوسطى، بالأعشاب البحرية.

١٧٧٩ المملكة المتحدة، نشرت مؤسسة كوفنتري ريميدي صيغة سرية مريحة ومريحة.

١٨١١ - يكتشف برنارد كورتوا عنصر اليود الجديد أثناء صنع مسحوق البنادق من الأعشاب

البحرية المحترقة.

عنصر جديد أكده همفري ديفي وأعلن بعد الجدل بين \_ \_

١٨١٣ تنافس العلماء في المملكة المتحدة وأوروبا حول من " اكتشف " أهمية الاكتشاف.

عنصر جديد أطلق عليه JL Lussac رسميًا اسم " Iode " للون البنفسجي لـ

١٨١٣

بخار.

-١٨١٥

ادعى أولاً استخدام اليود لتضخم الغدة الدرقية بواسطة MD. William Prout

1816

يقدم Coindet رسميًا لممارسة صبغة اليود على أنها محددة لـ \_ \_

١٨١٩ تضخم الغدة الدرقية، بدعوى أنه يمكن أن يقلل تضخم الغدة الدرقية في أسبوع واحد

(تم التحقق من صحتها بعد ٧٥ عامًا).

يُمارس استنشاق أبخرة اليود لعلاج أمراض الرئة (الأعشاب البحرية سابقًا

عشرينيات القرن التاسع عشر منتشرة حول غرف المستشفى). تتبع العديد من المنشورات،

حيث كان مرض الرئة سائدًا في أوروبا. ظهرت أجهزة استنشاق اليود ومناديل استنشاق.

كجزء من حركة الصيدلة الفرنسية الجديدة، أضاف فرانسوا ماجيندي اليود \_

١٨٢١ لدستور الأدوية. جربه الأطباء في كل حالة يمكن تصورها: الخناق، والربو، والغرغرينا، والنقرس، والصمم، والقرحة، على سبيل المثال لا الحصر.

(١٣٠/١)

---

الطبيب جان لوغول يخترع حل لوغول لمرض السل، بلاء أوروبا ١٨٢٩. يجد لوغول تطبيقاً أوسع كعلاج مفضل. \_ أعيد إحيائه في عام ٢٠٠٥ حتى الوقت الحاضر. ينشر السير تشارلز سيكامور حالات توضح القوة العلاجية لـ \_ \_ ١٨٣٠

استنشاق اليود والكونيوم في مرض السل. \_ الأكثر استخداماً لمرض الزهري الثالثي. تعتبر جراحة الدماغ من الممارسات الخاطئة دون تجربة اليود أولاً لأن آفات الزهري قد تحل مع اليود. ١٨٣٠ S

الزهري فنسنت فان جوخ يكتب لأخيه ثيو، "عليك أن تجرب هذه الأشياء. إنه يساعد حقاً". (الترجمة من الفرنسية للمؤلف.)

يقترح JB Boussingault إضافة اليود إلى الملح لمنع الإصابة بتضخم الغدة الدرقية. (سيستغرق الأمر ١٠٠ عام \_

١٨٣١

تحقيق ذلك).

-١٨٣١

تم اقتراح مفهوم نقص اليود. \_ ١٨٩٩؟

ينشر الدكتور جان فيلبو وآخرون دراسات حالة عن اليود في الندي والمبيض \_ \_ مرض ١٨٤٠.

١٨٤٠ S اليود يستخدم موضعياً على الندي لتقليل آلام الندي.

عرض المعرض الكبير في كريستال بالاس في هايد بارك الكثير من اليود \_

١٨٥١ مجمعا من قبل عشر شركات أدوية.

أسطورة الحرب الأهلية في ستينيات القرن التاسع عشر؛ حملت مقاصف اليود.

تم الاحتفاظ باليود كعنصر أساسي في المستشفى الميداني وكذلك في مجموعات الإسعافات الأولية للجنود في الحربين العالميتين الأولى والثانية بالإضافة إلى حرب فيتنام. نجا اليود والشاش ودبابيس

الأمان من تجسيدات متعددة كدواء في ساحة المعركة.  
أول تسجيل لصبغة اليود المستخدمة كمطهر في ساحة المعركة. \_ كميات كبيرة  
١٨٦٢ حملت في المقاصف.  
١٨٦٤ - تنشر أول دستور الأدوية البريطاني مجموعة مختارة من ١٤ تحضيراً.  
تم توثيق اليود على أنه يتم تناوله في الحمامات، والأقراص، والقطرات، والتطبيق الموضعي،  
والحقن، والتأين، والرحلان الكهربائي، والصابون، والمراهم، والشراب، والنبيد، والمساحيق،  
والتحاميل، وكبخار.

(١٣١/١)

---

منشور عام ١٨٨٣: حقن اليود في الأكياس الدهنية بنجاح علاج.  
١٨٩٩ دليل ميرك  
: اليود هو المادة الأكثر استخداماً للأورام.  
١٨٩٩ - تحاميل اليود المصنعة لأمراض البروستاتا والبواسير.  
١٩٠٠ مرهم اليود المستخدم على نطاق واسع للثدي وآلام أخرى.  
يتم توزيع المناجد المضمنة باليود المصممة لمنع استنشاق الجراثيم بواسطة  
١٩١٠  
الصليب الأحمر البريطاني.  
١٩١٣-  
EC كيندال من مايو  
أن الغدة الدرقية تحتوي على ٦٥ بالمائة من اليود. ١٩٣٠  
ميتشجن، الولايات المتحدة الأمريكية: ديفيد مارين يحصل على الملح المعالج باليود بعد تجارب  
في ميتشيغان  
عام ١٩٢٤ أن أطفال المدارس طوروا تضخماً أقل عند تناول اليود. طلب الجيش الأمريكي  
قمصاناً ذات رقبة أصغر لأن معدل الإصابة بتضخم الغدة الدرقية ينخفض بعد إضافة اليود إلى  
الملح.  
تكتشف ساوث كارولينا تربتها الغنية باليود؛ تعلن نفسها " دولة اليود " بتاريخ  
لوحات ترخيص السيارات من ثلاثينيات القرن العشرين. يتبنى المبتكرون روح الدولة، ويصوغون  
شعار " ليس أ \_

تضخم الغدة الدرقية في جالون " .

مقالات نشرت عن الفئران من قبل جان وولف وإسرائيل تشيكوف، تفترض اليهود  
١٩٤٨ - ضار بالغدة الدرقية. على الرغم من عدم التحقق منها، إلا أن المعلومات تؤثر على  
ثلاثة

١٩٦١ أجيال من طلاب الطب.

ينشر الفهرس الدولي ١٧٠٠ شركة صيدلانية وملكية معتمدة \_

١٩٥٦ أسماء اليهود.

فرانسيس كيللي يخاطب الجمعية الملكية للطب، يأسف على الوفاة \_ \_

١٩٦١ اليهود عفا عليه الزمن:

(١٣٢/١)

وماذا عن المستقبل؟ \_ من يستطيع أن يعرف كيف ستبقى سمعة اليهود اليوم قائمة بعد ١٠٠  
عام؟ للمغامرة برأي يستند إلى أحداث الماضي، لا يعني إلا أن أقول إن عملية البحث وإعادة  
التقييم وإعادة التقييم والتحسين ستستمر، وأنه في عام ٢٠٦١، ستبدو بعض مزايا اليهود التي  
تحتل باهتمام معاصر سريعة الزوال، بينما \_ \_ المزايا الجديدة التي لم تكن مخفية عنا حتى الآن  
أعلنت نفسها بالتأكيد. قد نترك الأمر بأمان لخلفائنا لمشاركة المفاجآت التي لم يخبئها الوقت بعد.

— — — —

بدأ F غي ابراهام، دكتوراه في الطب،

مشروعًا بحثيًا حول نقص اليهود، ومراجعتة

٢٠٠٠

تاريخ أبحاث اليهود. \_

" تأثير وولف-تشيكوف: بكاء الذئب؟ " بواسطة جاي إي أبراهام، دكتوراه في الطب، هو  
تم نشر ٢٠٠٥.

خورخي فليشاس، طبيب، يتحدث في اتفاقية مكافحة السرطان، لوس أنجلوس، عن اليهود،

٢٠٠٥ يوزع عمل الدكتور ابراهيم.

سبتمبر، تقرير لين فارو عن حديث الدكتور فليكاس وكتابات الدكتور أبراهام

٢٠٠٥ مجموعات السرطان ويبدأ البحث عن مشروع فحص اليهود الخاص بخيارات سرطان

الثدي.

٢٠٠٦ يناير، قامت Zoe Alexander بإنشاء Yahoo يود Group.  
مارس، قامت Zoe بإنشاء موقع ويب Iodine4Health.com لإنشاء مستودع له  
أبحاث اليود. تمت إعادة بناء الموقع باسم IodineResearch.com \_  
أكتوبر، أسسها لورا أولسون وستيف "ترابر" ويلسون وكريس إي فولكانيل  
٢٠٠٦ منتدى Curezone يود.  
٢٠٠٦ - ٢٠٠٧ أسئلة وأجوبة اليود يجمعها وينظمها منتدى كوريزون اليود. \_ \_  
نوفمبر، الدكتور براونشتاين يقدم "اليود: المغذيات التي يساء فهمها"  
٢٠٠٦ في ACAM.  
الدكتورة براونشتاين كتاب اليود: لماذا تحتاجه، ولماذا لا يمكنك العيش بدون عام ٢٠٠٦  
هو - هي.  
فبراير، مؤتمر اليود الأول (سكوتسديل). تحميل ملح دكتور شيفين  
٢٠٠٧  
نشر البروتوكول على موقع BreastCancerChoices.org.

(١٣٣/١)

---

تنشر منظمة اختيارات سرطان الثدي بروتوكول اليود على النحو الموصى به من قبل  
٢٠٠٧  
مؤتمر اليود.  
أكتوبر ٢٠٠٧، مؤتمر اليود الثاني (سان دييغو).  
خيارات سرطان الثدي "ينشئ مشروع استقصاء اليود لقياس المسالك البولية  
٢٠٠٧  
مستويات اليود في مرضى سرطان الثدي.  
٢٠٠٧ بدأت مجموعات ومواقع إلكترونية إضافية في استكشاف نقص اليود.  
-٢٠٠٧  
ناقش اليود في الإذاعة والتلفزيون والفيديو وفي مؤتمرات إضافية.  
الحالي  
تأسست www.IodineResearch.com كشبكة موارد لليود \_ \_ \_  
حركة. المهمة: تجميع المواد البحثية التي توثق إرث \_

حركة اليود وكذلك دراسات مراجعة الأقران. \_ تم إنشاء الموقع للبناء على عمل موقع Zoe Alexander السابق، Iodine4Health.com . \_

### المزيد من قصص اليود

قابل فيرجينيا: اقرأ وصفها لسنوات البؤس التي تتحسن تدريجياً.  
لقد كنت أقرأ منتدى اليود منذ نهاية العام الماضي. \_ \_ لقد ساعدتني المعلومات التي وجدتها هنا كثيراً! \_ \_ لقد تعلمت الكثير من خلال قراءة كيف كان رد فعل الناس على تناول اليود وكيف تعاملوا مع التخلص من السموم. شكراً جزيلاً لكم جميعاً! إذن، ها هي قصتي.  
أعاني من قصور الغدة الدرقية منذ أن كان عمري ٢٤. بدأ الأمر ببطء شديد: مجرد تعب في البداية. بعد خمس سنوات أو نحو ذلك، بدأت أشعر بعدم الاستقرار العاطفي. كنت مذعورة وخائفة وخائفة وغير سعيدة. قال لي أحد الأصدقاء: "أنت متعب دائماً." وكنت كذلك. ومع ذلك، لم أدرك حقاً كم كنت متعباً أكثر مما ينبغي أن يكون عليه أي شخص سليم. كان الانخفاض تدريجياً جداً.

ساعات الأمور أكثر فأكثر... كنت أشعر بألم شديد. \_ \_ كل شيء مؤلم. مفاصلي، عضلاتي، أحشائي، كل شيء. وكنت دائماً متعباً جداً. \_ لم أرغب في فعل أي شيء. لا أذهب إلى أعياد الميلاد، لا تمشي، لا شيء.  
أعراض:

(١٣٤/١)

---

الحساسية (حمى القش، حساسية العث، لا يمكن تحمل العطر، يشتهه في وجود هاشيموتو)؛  
عدوى المبيضات السيئة (المهبل والأمعاء والفم)؛ آلام الدورة الشهرية (الرحم، أسفل الظهر  
يشع إلى الظهر والكتفين والرقبة)؛ ذهب الحاجبان الخارجيان. يحترق بسهولة في الشمس،  
والسمع سيء خاصة في المجموعات؛ طنين الأذن. ذاكرة سيئة (على المدى القصير والطويل): لا  
يمكنني ترك مقلاة على الموقد والقيام بشيء آخر: إنها تحترق؛ هزات في جفن العين. التفكير  
البطيء: لم أستطع متابعة محادثة / فيلم / كتاب؛ لا يمكن التركيز يؤلم الجانب السفلي من  
القدمين. تشعر جميع المفاصل وكأنها تحترق؛ تؤذي القناة الهضمية (أسوأ عند الضغط عليها)؛  
يؤدي أدنى تمرين بدني أو عمل منزلي إلى تسارع ضربات القلب والتعرق الغزير واحمرار الوجه

وآلام العضلات والتهاب الأوتار؛ العقدة على ظهر اليد. ألم في الركبة اليسرى (بخلاف الإحساس بالحرقان)؛ التهاب اللوزتين والحنجرة والرئتين بشكل منتظم (مرة واحدة في الشهر)؛ زيادة الوزن (كان أثقل ما لدي هو ٩٥ كجم)؛ لا يتحمل الكربوهيدرات (ولا حتى الحبوب الكاملة، ولا حتى الفول)؛ ضيق النفس بعد اتخاذ ثلاث خطوات على الدرج؛ القرحة الباردة في الشفة السفلى (كانت كبيرة جدًا بحيث تصل إلى عظم الفك)؛ كآبة. خلال تلك الفترة، ذهبت إلى الطبيب عدة مرات. \_ أخبرني أن آخذه ببطء أكثر. \_ \_ \_  
في سن الرابعة والثلاثين، كان وزني ٩٥ كيلوغرامًا (٢٠٩ رطلاً)، وكنت دائمًا متعبًا، وكنت منتفخًا، وأتألم طوال الوقت، ولم أستطع تحمل أي كربوهيدرات (بحلول ذلك الوقت، كنت أتعامل مع أتكيز لأن الكربوهيدرات جعلت قلبي ينطلق بسرعة وجعلتني أشعر كما لو أنني سأموت)، لا أستطيع التفكير بشكل صحيح، كان غير معقول وكانت هناك غيوم داكنة في رأسي (هذا ما شعرت به الاكتئاب).

(١٣٥/١)

ذهبت مرة أخرى إلى طبيب (كنت قد انتقلت للتو، لذلك كان طبيبًا مختلفًا هذه المرة). قال لي مرة أخرى لأخذ الأمر ببساطة. أجبت، إذا كنت أعتبر الأمر أسهل مما كنت أفعله الآن، فقد أذهب وأستلقي في نعشي على الفور. \_ \_ \_ \_ \_ بدأت في الصراخ من الإحباط (أول مرة فعلت ذلك؛ لم أبكي أبدًا). ربما للتخلص مني "سمح" لي بإجراء فحص دمي. \_ \_ \_ عندما ظهرت النتائج، كان من الواضح أنني مصاب بقصور الغدة الدرقية. شعرت بالارتياح الشديد لأنهم وجدوا شيئًا ما (لم أكن أعرف سوى القليل).  
في سن ال ٣٤، تلقيت العلاج بهرمون الغدة الدرقية T4 فقط. هذا الطبيب يعرف القليل جدا

عن أمراض الغدة الدرقية وأعطاني جرعة عالية على الفور. \_ شعرت بمرض شديد من ذلك: لم أستطع المشي لمسافة ميل. أي مجهود من شأنه أن يجعلني لاهثًا وألمًا شديدًا. في تلك المرحلة، لم يعد بإمكانني العمل. كان مديري في ذلك الوقت متفهمًا للغاية (حتى ذلك الحين، لم أكن قد اتصلت بالمرض كثيرًا، كنت ببساطة أخلد إلى الفراش مباشرة خارج العمل). لم أستطع العمل لمدة عام كامل. استلقيت على الأريكة أو في السرير وشعرت بالتعاسة. \_ \_ \_  
بعد عام، شعرت بالسوء الذي شعرت به قبل أن أبدأ T4. \_ \_ \_ بدأت العمل مرة أخرى. ما زلت مضطربًا إلى النوم بمجرد وصولي إلى المنزل. \_ قرأت الكثير عن Hypo - T وقررت



أن أجرب الشكل المجفف من أدوية الغدة الدرقية. \_ قال طبيبي أن تلك الأنواع من الأدوية غير موثوقة للغاية. ثم طلبت السماح لي بأخذ T3 بدلاً من ذلك (جنبًا إلى جنب مع T4 ). كان يعتقد أن هذا كان هراء أيضًا. لكن هذه المرة كنت مصممًا وطلبت أن يتم إرسالني إلى أخصائي (في هولندا يجب أن يكون لديك إحالة). \_ لقد بحثت عن الطبيب الذي أرغب في الذهاب إليه، ورضخ. \_ اعتقد المتخصص أن T3 كان هراءًا أيضًا، لكنه أعطاني إياه على أي حال.

(١٣٦/١)

أعاد لي T3 قدرتي على التفكير. \_ \_ كما جعلني أشعر ببرودة أقل. \_ في المرة الأولى التي أخذت فيها T3 ، أطلق نوع من النبض الكهربائي على أصابع قدمي وأصابعي ورأسي. لقد ساعد كثيرًا \_ بقيت الأعراض الأخرى على الرغم من ... على مر السنين، اضطررت إلى رفع T4 من ١٠٠ ميكروغرام إلى ١٣٧ ميكروغرام. لم يعد TSH الخاص بي قابلاً للقياس. قال الطبيب إنني كنت مفرطًا. اختلفت وقلت إنني كنت تعاني من نقص السكر في الدم. ما زلت أعاني من العلامات الكلاسيكية لنقص السكر (البرد، ... ) ولا شيء من فرط النشاط.

كانت قائمة الأعراض الخاصة بي لا تزال كما هي وزادت سوءًا بشكل تدريجي. كنت سأمض كل شهر. بدأ الأمر دائمًا بلوزتي أنفي، ثم لوزتي الحلق، ثم رئتي. \_ \_ سأتحصل منه أسبوعًا واحدًا فقط في الشهر. \_ \_ لقد أرهقتني. ما زلت أعاني من التعب، والألم في مفاصلي، والضبب في دماغي (أفضل بعد T3 ، لكن لم يتم حله. كان علي أن أكون في الفراش بحلول الساعة ٢٠:٠٠ وأن أنام حتى الساعة ٠٦:٣٠ حتى لا أمرض وأصاب القليل من الطاقة. ظللت دائمًا أقرأ كثيرًا عن hypo-T ، على أمل العثور على شيء يمكنني القيام به بنفسني. ولكي أكون صادقًا: للخروج من قبضة طبيبي، الذي كان يحاول إقناعي بخفض T4 . \_ \_ \_

اكتشفت أنني مصابة بالتسمم بالزئبق عندما اقترح أحدهم أن الزئبق يمكن أن يكون مشكلة. بدأت في أخذ السيلينيوم لذلك. جعلني السيلينيوم أشعر بالسعادة والتفكير بشكل أكثر وضوحًا. قادني القراءة عن التسمم بالزئبق إلى اليهود. بدأت في تناول عشب البحر، لكنه لم يفعل الكثير بالنسبة لي. ثم وجدت Curezone في أكتوبر ٢٠١١.

(١٣٧/١)

في نوفمبر ٢٠١١، بدأت في لوغول ' s Iodine. كنت أتناول ٥٠ مجم مرتين في اليوم. أصبحت مفرطاً، وخفضت جرعة T4 وفقاً لذلك. كان التأثير مؤقتاً، وقمت برفع الجرعة الأصلية مرة أخرى (عادت إلى ١٣٧ ميكروغرام). كانت هذه خيبة أمل! ثم قرأت كتاب الدكتور براونشتاين حيث قال إن الأمر قد يستغرق ما يصل إلى ثلاث سنوات لرؤية أي تحسن كبير في الغدة الدرقية. لذلك كان علي التحلي بالصبر (وهو ما لست عليه)). كما بدأت في اكتساب الوزن.

كانت الكانديدا الخاصة بي تكره حقاً لوغول (وبسبب ذلك أحببتها). كما أنني تناولت المكملات المصاحبة.

بعد قراءة الكثير في Curezone، قررت زيادة اليود عن طريق أخذ SKII. \_ الآن تناولت ١٠٠ ملغ من لوغول ' s و ٥٠ ملغ من SKII. مرة أخرى أصبحت مفرطاً، وخفضت T4. هذه المرة لم أكن بحاجة إلى دعمه مرة أخرى! كنت الآن على ١٢٥ ميكروغرام / يوم T4. أنا أيضاً ما زلت آخذ T3. لا أقوم بتخفيض ذلك، فلديها نصف نصف يوم، في حين أن T4 لديها نصف وقت في الأسبوع.

٢٨ فبراير ٢٠١٢: أنا الآن أتناول ١٥٠ مجم من لوجول و ٣٠٠ مجم SKII يوميًا. يحدث الكثير لجسدي: \_ \_

(١٣٨/١)

---

البقع على يدي تختفي. \_ لقد ولت حساسيتي. الألم في الركبة اليسرى هو نصف ما كان عليه من قبل. \_ إنقاص الوزن، ولكن الأهم من ذلك: بدأ جسدي يبدو مختلفاً. الوجه ليس منتفخ بعد الآن. قوة عضلاتي تعود. \_ أنا أسعد كثيراً جداً! رأسي واضح بشكل رائع. قدمي لا تؤذي بعد الآن. انخفض معدل ضربات القلب (إلا عندما أكون مفرطاً بالطبع). أنا أحب الذهاب في زيارة الآن. لدي المزيد من الطاقة، وعندما أتعب، أجلس لمدة ١٥ دقيقة، ثم أكون مستعداً للعودة مرة أخرى. \_ \_ عندما تكون hypo-T، فإن الراحة لم تحدث أي فرق. المفاصل لا تحترق بعد الآن. التهاب اللوزتين أفضل بكثير، لكن لم يتم حله. صعدت إلى أعلى التل الأسبوع الماضي مع زوجي، ويمكنني مواكبة الأمر حتى دون أن ألهث أو ينطلق قلبي! \_ \_ الأعراض المتبقية:

آلام الدورة الشهرية (فقط اقرأ هنا أنه قد يكون نقص فيتامين ب ١٢. لقد طلبت كتاب بي ١٢ للدكتور براونشتاين). أعاني من آلام شديدة في أسفل ظهري وكنتفي. \_ تستمر هذه الآلام

لمدة أسبوع تقريباً بعد توقف النزيف. \_ ما زلت أعاني من نزيف متقطع أيضاً. أعتقد أن الكانديدا الخاصة بي تحت السيطرة تقريباً. ما زلت أحصل على دقائق قلب سريعة في بعض الأحيان وما زلت لا أستطيع تحمل الكربوهيدرات. لا تزال الذاكرة قصيرة المدى سيئة. ما زالت القناة الهضمية تؤلم. الإسهال في كثير من الأحيان. لذا، فإن الكثير أفضل، لكنني لم أصل بعد. ولكن بعد ذلك، أصبحت مريضاً منذ أكثر من ١٥ عاماً، ولم أتناول اليود إلا لمدة أربعة أشهر! التحسن مذهل! \_

## الفصل السادس عشر

من سرق اليود من دوائي؟

إن بداية الحكمة موجودة في الشك. \_ بالشك تأتي إلى السؤال، بالسعي قد نصل إلى الحقيقة.

— — —

بيير أبيلارد، فيلسوف فرنسي

أ

بعد الحرب العالمية الثانية، بدأ اختراع عقاقير البنسلين والسلفا ليحل محل اليود للعدوى. \_ لكن اختراع المضادات الحيوية لا يفسر سبب قرن من عدم الإصابة بالعدوى

(١٣٩/١)

---

فقدت استخدامات اليود شعبيتها تدريجياً، وكأن كل الكتب والمقالات القديمة قد دُفنت. \_ \_ لم

تعد جرة حماتي الراحلة من مرهم اليود

متوفرة في Walgreens . بدأ الأطباء في معرفة اليود فقط كمطهر جراحي أو مكون في

أصباغ التباين المشعة. \_ معظم غير الأطباء من جيلي يتذكرون اليود فقط كزجاجة بنية صغيرة في

صندوق الدواء مزين بجمجمة وعظام متصالبة. \_ \_ \_

أين ذهب ثروة معلومات اليود من الكتب الطبية والدراسات؟ \_ \_ لماذا اختفت؟ \_

تذكر أننا نتحدث عن قائمة ضخمة من الحالات من التهاب البروستاتا إلى تضخم الغدة الدرقية

والحساسية. لم يستطع اليود التوقف فجأة عن العمل بعد مائة عام. يجب أن تكون بعض القوى

الأخرى قد ساهمت في اختفاء معلومات اليود. كيف يمكن أن ينتقل اليود من استخدامه

لعشرات الحالات الطبية إلى اعتباره سماً؟ \_ \_ كيف يمكن لهذا ماذا حدث؟ ما الذي قلب العالم ضد اليهود؟

من سرق اليهود؟ في عام ٢٠٠٥، كتب جاي أبراهام، دكتور في الطب، مقالاً أجاب على هذا السؤال. تأثير وولف - تشيكوف: بكاء وولف، حددت ورقة مؤثرة نُشرت في عام ١٩٤٨ أقنعت الأطباء بأن اليهود خطير وسيوقف عمل الغدة الدرقية لمستخدمي اليهود. ويشير الدكتور أبراهام إلى أن المؤلفين ارتكبوا خطأ عندما زعموا أن اليهود تسبب في الإصابة بتضخم الغدة الدرقية في الفئران بمعدل ٢٠ ضعف الكمية اليومية الموصى بها (RDA). في الواقع، لم يهتموا حتى بفحص مستوى هرمون الغدة الدرقية لدى الفئران ولم يبلغوا عن أي دليل على تضخم الغدة الدرقية أو المرض. افتراض وولف تشيكوف

كرر وولف هذا الاستنتاج الخاطئ مرة أخرى في عام ١٩٦٩ عندما استقرت ورقة أخرى النتائج على البشر. في هذه الأثناء، انتقل أحد المؤلفين، الدكتور وولف، من جامعة كاليفورنيا في بيركلي إلى

(١٤٠/١)

---

المعاهد الوطنية للصحة، تضخيم أهمية الدراسة. \_ \_ كان تأثير استنتاجات وولف تشيكوف واسعاً جداً، وتم إضفاء الطابع المؤسسي على الظاهرة من خلال تسمية حدث إثارة الخوف، " تأثير وولف - تشيكوف ". ساهمت الكتب المدرسية الطبية في استمرار هذا الخطأ وعلمته لثلاثة أجيال على الأقل من الأطباء.

لم يرقم أحد بالتحقق من صحة الدراسة أو تكرارها، لذلك تم دمج تحذيرها لتجنب مكملات اليهود في الممارسة الطبية.

ذلك وقف اختياري لأبحاث اليهود البشري. قرأت عن تأثير وولف - تشيكوف الأسطوري في مصادر من الكتب المدرسية إلى ويكيبيديا. لكنني لم أسمع أبداً أي شخص يستدعي وولف - تشيكوف كنسوة عن الهلاك بأن اليهود سيجعلهم مرضى بشكل رهيب. ثم في الساعة الثامنة صباح أحد أيام مارس، رن هاتفي. كان طبيب من ولاية كنتاكيكيت يقول إن مريضاً كان في قاعدة بيانات مشروع اليهود الاستقصائي كان جالساً في مكتبه. \_ كان هرمون

**TSH** ( هرمون تحفيز الغدة الدرقية) خارج نطاق المختبر، وكان مرعوبًا من أنها أصبحت تعاني من قصور الغدة الدرقية بسبب تناول اليود. شارك:

لطالما كانت لدى باربرا إحساس بديهي بما يناسبها، ولهذا السبب أتصل بك قبل أن أخرجها من اليود. — —

سألته عما إذا كان لديها أي مؤشرات أخرى على أنها تعاني من قصور الغدة الدرقية، فقال، "لا، لم تبدو أبدًا أو تشعر بتحسن".

في الإجابة، أعدت صياغة ورقة كتبها الدكتور خورخي فليشاس حول سبب ظهور مستويات **TSH** بشكل غير طبيعي في مكملات اليود، ولكن من غير المحتمل أن تعكس هذه الحالات الشاذة قصور الغدة الدرقية.

"آنسة فارو، إنه قانون أساسي في علم وظائف الأعضاء أن اليود يغلق الغدة الدرقية. "

تركت الكلمات تستقر في أذني لأنني لم أسمع أبدًا إرث وولف - تشايكوف  
أثر

الكارثي الذي تم التعبير عنه بصراحة شديدة.

(١٤١/١)

---

قمت بإحاليته إلى مقال الدكتور أبراهام على وولف - تشايكوف وقلت إنني سأقوم بإرسال ورقة د. فليشاس تشرح مستويات **TSH** . كفكرة لاحقة، أضفت، "هل يمكنك مراسلتي عبر البريد الإلكتروني مرة أخرى لإعلامني بأفكارك؟ " وافق. بعد شهر، أرسل لي بريدًا إلكترونيًا يشكرني فيه على التنبيهات على وولف - تشايكوف ومستويات **TSH** ومقدمة مكتبة مشروع يود على الإنترنت للدكتور أبراهام.

سماع التصريح المخيف من طبيب حسن النية لدرجة أنه يتصل بطبيب غير طبيب للحصول على معلومات، ترك انطباعًا لدي. \_ لم يتم دفن الإرث الكارثي ل وولف تشايكوف في مكتبة طبية بعد الآن. كانت حية وبصحة جيدة في ولاية كونيتيكت وربما في كل مكان آخر. لا تزال فكرة "اليود يوقف عمل الغدة الدرقية " مطبقة باعتبارها " قانونًا أساسيًا لعلم وظائف الأعضاء " ولا تزال تمارس بنشاط. إلا أنه تبين أنه خطأ - لا أساسي ولا قانون. مجرد افتراض من زعيم مؤثر لديه أوراق اعتماد من جامعة كاليفورنيا في بيركلي والمعاهد الوطنية للصحة. سادت عقلية " يجب أن يعرفوا ما يفعلونه " وسرعان ما تم تعليق المزيد من أبحاث اليود على البشر. صوت مجنون؟ نعم، لكن هذا صحيح جدًا!

إذا كان من الممكن سرقة اليود من المرضى المحتاجين لعقود من خلال ورقتين علميتين لم يتم التحقق منهما، فيجب علينا إلقاء اللوم على نظام طبي يسمح بدراسات لم يتم التحقق منها لتحديد رعاية المرضى.

نعم، هذا اتهام. كيف يمكن لهذا الفشل الذريع ماذا حدث؟ ألا ينتبه أحد؟ كم عدد الأشخاص الذين تضرروا من سرقة اليود من الممارسة الطبية؟ \_ أنا؟ أنت؟ أبنائنا؟ تشمل أهم الثورات العلمية، بصفتها السمة المشتركة الوحيدة لها، إزالة الغطسة البشرية من قاعدة واحدة بعد الاقتناع السابق بالمركزية في الكون. \_ \_ \_ - ستيفن جاي جولد تحدي إبراهيم يخلق ثورة \_ \_

(١٤٢/١)

لم يحتفظ الدكتور أبراهام، الأستاذ السابق في طب التوليد وأمراض النساء والغدد الصماء في كلية الطب بجامعة كاليفورنيا، بالنتائج التي توصل إليها لنفسه. واصل نشر المزيد عن نقص اليود وقام بتجنيد شراكة بين طبيين استثنائيين في الممارسة السريرية، خورخي فليتشاس، دكتوراه في الطب، من ولاية كارولينا الشمالية، وديفيد براونشتاين، دكتوراه في الطب، من ميشيغان. منذ عام ٢٠٠٥، أنتج الأطباء الثلاثة المتحمسون والملتزمون مجموعة من الأعمال التي أحدثت ثورة في الافتراضات القائمة حول اليود.

لماذا؟ لأن عملهم قد تم اختباره على أنه مجرب وصحيح من قبل عدد لا يقدر بثمن من المرضى والأطباء على مدى السنوات السبع الماضية.

لو كانت هذه المعلومات قد ظهرت قبل ٢٠ عامًا، لما حدثت الثورة في التفكير اليود. لم يكن هناك إنترنت قبل ٢٠ عامًا. لا توجد شبكة متطورة من مريض إلى مريض. لا توجد اتصالات سريعة بين الأطباء.

كان من الممكن أن تظل ادعاءات أطباء اليود حول فوائد مكملات اليود قضية نوقشت بهدوء في المؤتمرات الطبية. أفضل حالة، ربما تم استخدام اليود من قبل مجموعة صغيرة من الأطباء المفكرين لفوائده الأكثر شيوعًا، أو يمكن أن يكون قد تلاشى دون أن يترك أثرًا. قد تكون نتيجة المريض الناتجة عالية الجودة ولكنها محدودة من خلال: \_

عدد قليل من الأطباء المتعلمين باليود؛ و حقيقة أن هؤلاء الأطباء يمكن أن يكونوا عرضة للنقد وبالتالي سيعاملون بشكل متحفظ في جرعات اليود. الفوائد الحقيقية لليود يمكن أن تضعف لعشرين سنة أخرى. — — لكن أطباء اليود ذهبوا إلى المجتمع الطبي وتحذروا عن نقص اليود — — —

(١٤٣/١)

في المؤتمرات. واستشهدوا بحالة بعد حالة من أمراض الثدي إلى خفض الأنسولين إلى الاكتئاب. أبلغ النشطاء المرضى الذين حضروا هذه الأحداث إلى مجتمعاتهم عبر الإنترنت. لقد جندوا أقرانهم لمساعدتهم في التحقيق. قرأوا جميع مقالات الدكتور إبراهيم وفحصوا اقتباساته. — — لقد استمعوا إلى المقابلات الإذاعية للدكتور فليشاس. قرأوا كتاب دكتور براونشتاين. بدأت المجتمعات مثل خيارات سرطان الثدي في التحقيق في المعلومات من خلال البحث عن الفوائد التاريخية لليود بالإضافة إلى السياسات الغامضة للطب القائم على اليود. شرعت هذه المجتمعات في تحديد صلاحية استخدام اليود: هل كان آمناً؟ — إذا كان الأمر كذلك، فما هي الأمراض والظروف التي يمكن أن تستفيد منه؟ أم أنها غير آمنة؟ هل كان هناك مكمل متاح بسهولة يمكنه فعل الخير على نطاق واسع تحت أنوفنا. — ما هي الحقائق؟ ماذا كان الخيال؟

تحتوي ثورة اليود على جزأين مترابطين، المفكر الأصلي والحركة الشعبية التي أثبتت أن الدكتور إبراهيم على حق.

نظراً لأن معظم المشاركين عبر الإنترنت مجهولون، فقد جاءت تحديات المعلومات المؤيدة لليود بسرعة، مما شجع المنافسة للوصول إلى الحقائق. بحلول عام ٢٠٠٦، ظهرت أولى المجموعات على الإنترنت لغرض خاص هو فحص اليود. أسس زوي، أستاذ علم النفس السابق، مجموعة Yahoo يود التي استحوذت عليها لاحقاً ستيفاني بويست، إن دي. بدأ منتدى Curezone يود منتدى، الذي أنشأه ستيف ويلسون ولورا أولسون وكريس إي فولكانيل، في وقت واحد تقريباً. اشتعلت النيران في عضويتهم مع زيادة الإثارة والنتائج الجيدة. كما كان متوقعاً، توقع العديد من نقاد الإنترنت أن جميع محتجزي اليود سيموتون في غضون ستة أشهر من الاعتقاد الأسطوري والممارس على نطاق واسع في تأثير وولف -تشيكوف.

---

لكن المشاركين المؤيدين لليود واصلوا التجارب، ودعموا بعضهم البعض وجمعوا الشهادات. كان لبعض قادة الفكر المؤيد لليود خلفيات طبية أو علمية، لذا فقد وزنوا الأدلة في الأدبيات الطبية اليود. أصبحت لورا أولسون مؤرخة لا تكل وعالمة الأنثروبولوجيا لاستخدام اليود. تسجل مدونتها الكثير من المعلومات القيمة التي قد تضيع في التاريخ بدون بحثها. انظر: <http://iodinehistory.blogspot.com>. ازدادت الإثارة مع مشاركة المعلومات الجديدة وإعادة فحصها بسرعة. من الواضح أن وولف -تشيكوف لم يكن ليتخطى محققي الإنترنت من مريض إلى مريض.

فما التضامن والاحترام بين مختلف المنتديات على الإنترنت ومشرفي المواقع كما تعلمنا جميعاً من بعضنا البعض. بدأ الأطباء في الممارسة السريرية في التعلم من تبادل معلومات المرضى. تتبع خيارات سرطان الثدي العديد من ممارسي اليود المطلعين وجمعت معلومات الاتصال الخاصة بهم في دليل الممارسين المتعلمين باليود. — — —

ثورة اليود: حركة اليود تسرق اليود من الغموض —  
عنصر تعسفي ظاهرياً، مركباً من حادث شخصي أو تاريخي، هو دائماً مكون تكويني للمعتقدات التي يتبنّاها مجتمع علمي معين في وقت معين".

— T. S. Kuhn ، هيكل الثورات العلمية —

في عام ١٩٨٠، كان من المرجح أن يتابع المزيد من المرضى الوضع الراهن لأن المعلومات الطبية كانت محتكرة من قبل الممارسين المعتمدين وكان الوصول إلى المعلومات الطبية محدوداً. بحلول عام ٢٠٠٥، أتاح الإنترنت باحتكار المعلومات الطبية عبر مجموعة متنوعة من الموارد، بدءاً من المراجع الموجودة في [Pubmed.com](http://Pubmed.com) ، وهي قاعدة البيانات الإلكترونية للمكتبة الوطنية للطب، والتي أصبحت متاحة للجميع.

---

في غضون عامين، قامت Google برقمنة الكتب الطبية القديمة المسوخة ضوئياً من المكتبات حول العالم، مما أدى إلى إنشاء مكافأة للبحث. أصبحت الصحف والمجلات القديمة الآن قابلة للبحث. غدت هذه الموارد العصف الذهني من قبل مجموعات من مريض إلى آخر وغيرت ما نعرفه عن الطب.



قبل الإنترنت، ربما استغرق الأمر ٢٠ أو ٣٠ عامًا لعكس فكرة طبية مقبولة. أظهر الإنترنت الآن أن شبكة المريض الذكية يمكن أن تحدث ثورة في التفكير الطبي بشكل أسرع بكثير. —

في عام ١٩٨٠، لم يكن العدد الهائل من المرضى الناشطين موجودًا للتحقق من الحقائق والتجربة. لم تساعد الأرقام في جمع الأدلة فحسب، بل ازدادت أعداد مستخدمي اليهود بصوت عالٍ وذات مصداقية وقادرة على نشر الرسالة.

عندما اكتسبت حركة اليهود زخمًا لأول مرة على [www.breastcancer](http://www.breastcancer) ، سألت كارين، أحد أعضاء فريق التفكير بسرطان الثدي، "إذا كان اليهود جيدًا جدًا، فلماذا لا تبيعه مؤسسة مؤسسة تمديد الحياة ؟ " أتذكر أنني أجبت، "إنها مسألة وقت فقط. " وبطبيعة الحال، ثبت أن هذا التوقع صحيح. يتوفر لوغول ' s و Iodorol الآن في كل مكان بناءً على طلب العملاء. ثورة اليهود: الجذور العشبية تسرق اليهود —

عندما نصف تحدي الدكتور إبراهيم للأساطير السائدة حول اليهود بأنه ثوري، هل هذا مجرد دعاية؟

وفقًا لـ تي إس كون

، مؤلف كتاب بنية الثورات العلمية

، فإن كلمة "ثورة" تشير إلى تحول في السلطة بسبب تحول في التفكير. التفكير بشكل مختلف يترجم إلى تحويل الافتراضات الراسخة إلى منظور معاكس. المنظور المعاكس يترجم إلى أفعال معاكسة.

إن ما يسمى بالقانون الأساسي لعلم وظائف الأعضاء — وهو أن اليهود يمكن أن يغلق الغدة الدرقية — قد تعرض للتحدي، والإطاحة به، بل وحتى عكسه.

(١٤٦/١)

---

كان الدكتور أبراهام هو المفكر الأصلي الذي نظر إلى دراسات تأثير وولف — تشيكوف ولم يلاحظ نفس الظواهر أو المنطق الذي شق طريقه إلى الكتب المدرسية. نظر إلى تاريخ اليهود ورأى أن توصيف وولف — تشيكوف هو فترة وجيزة في التاريخ الطبي للعقل الخاطئ الذي اشتعل. كما

يقول كوهن، لا يؤخذ التاريخ على محمل الجد من قبل الأطباء. لقد وضعوا إيمانهم في الحاضر وليس الماضي. — عادة ما يرى الأطباء أن المعرفة تتطور وليست آخذة في التطور. قوة الفكرة السيئة الجامحة لا يمكن إيقافها لأجيال حتى يشكك بها شخص ما، وهذا ما حدث؛ — لأن الدكتور أبراهام لم يكتشف الفكرة السيئة فحسب، بل شرع في كشفها. أوقف الفكرة السيئة الجامحة. — قام الأطباء، مثل الدكتور ديفيد ديري في كندا الذي كتب اليهود وسرطان الثدي، والدكتور جوناثان رايت، الذي كان يستخدم يوديد البوتاسيوم في ممارسته، بدعم مهمة إبراهيم. كانوا مؤيدين لليود لكنهم لم يقرروا بشكل منهجي تحدي سلطة تفكير وولف — تشيكوف كما فعل الدكتور أبراهام. الأهمية التاريخية لانعكاس وولف تشيكوف —

أحدثت حركة اليود ثورة في التفكير، ليس فقط لأن الدكتور أبراهام أحدث تحولاً في التفكير بشأن اليود، ولكن لأنه أحدث انعكاساً في التفكير. — تم إعادة تعريف اليود من مادة سامة إلى مادة مغذية حيوية ذات فوائد تغير الحياة. من زجاجة مغبرة في الجزء الخلفي من خزانة الأدوية تحمل جمجمة وعظام متقاطعة إلى مكملات غذائية لا يمكن لمُتاجر الأطعمة الصحية الاحتفاظ بها على الرفوف.

طبقت حركة اليود بحث الدكتور أبراهام ووجدت طرقاً جديدة لإحياء التاريخ الغني لطب اليود الذي يبلغ عمره ١٥٠٠ عام. — لقد سرقنا معلومات اليود. — عشرات الآلاف من الناس في حركة اليود هم دحض مشي لوولف تشايكوف. — —

(١٤٧/١)

---

كتب تي إس كون: " يجب على المؤرخين استعادة الماضي والعمل في الحاضر ". لكن الهندسة العكسية في الطب يسخر منها. تستمر الفرضية القائلة بأنه إذا كانت الفكرة جديدة، فيجب أن تكون صحيحة.

عندما وثق الدكتور أبراهام أن ١٥٠ عامًا من استخدام اليود قد ثبت أنها آمنة، تحدى تقريره مقولة الصناعة الطبية أن أي شيء جديد يجب أن يكون أفضل. قدم تاريخ اليود الطويل زخماً لنشطاء حركة اليود. كلما تم اكتشاف التاريخ، كان الأساس المنطقي لليود أكثر إقناعاً. حتى يومنا هذا، عندما أتحدث عن اليود، يخبرني الجمهور أن أكثر المعلومات التي لا تنسى هي الاستخدام التاريخي لليود. إنهم يتذكرون مقصف اليود الخاص بالحرب الأهلية الذي حملته، ومدلاة اليود التي أظهرتها والتي استخدمها الصليب الأحمر البريطاني أثناء أوبئة الإنفلونزا. — —

\_\_ يتذكرون أن فان جوخ كان يكتب لأخيه حول كيفية مساعدة اليهود لمرض الزهري. يتذكرون الرسالة المصفرة البالغة من العمر مائة وأربعين عامًا من المرأة التي كانت تكتب إلى أختها حول كيف ساعد اليهود في ألم ثديها.

أنشأ وولف-تشيكوف حركة حظر اليهود التي تتعارض تمامًا مع قرن من الأدلة التي أنتجت مجلدات من الكتب التي تدعم اليهود باعتباره مفيدًا وحتى معجزة.

كيف استطاع وولف تشيكوف إحداث مثل هذا التغيير في قوانين علم وظائف الأعضاء في مواجهة هل هذا تناقض؟ كم عدد النساء والرجال الذين عانوا، نعم، ماتوا بسبب استنتاجات وولف تشيكوف التي أصبحت قانون الطب؟ هل يجب أن نهم الآن بأن الحقيقة قد تم الكشف عنها؟

الجواب هو التأكيد، " يجب علينا! "

يجب أن نهم بكيفية حدوث ذلك لأن مثل هذه الأفكار الخاطئة قد تهيمن على أنظمة العلاج الأخرى حيث تكون المخاطر كبيرة. لقد استمر تفكير تأثير وولف-تشيكوف لمدة خمسة عقود وهو في طريقه للخروج، ولكن ربما تبقى عدة سنوات حتى يقوم المتطرف الأخير بمراجعة الأدلة والتقارير السريية.

(١٤٨/١)

---

سيعكس التاريخ أن تأثير Wolff - Chaikoff قد تحول إلى فترة WolffChaikoff

الفاصلة، وهي فترة من الزمن عندما شقت نظرية معيبة طريقها إلى الممارسة الطبية والبحث بسبب نقص اجتهاد الأقران. \_\_ \_\_ الافتقار إلى اجتهاد الأقران الذي أضر بأعداد لا حصر لها.

أفكار

ما هو التفكير الخاطئ الآخر الموجود في الكتب المدرسية الطبية، مقبول تمامًا وخاطئ تمامًا؟ كم من الوقت سيستغرق لتغيير التفكير؟ \_\_ من لديه الشجاعة الكافية لتحدي الكتب المدرسية وتحمل السخرية؟ \_\_

التغييرات في التفكير تساوي التغييرات في الفعل، التغييرات في العلاقات تساوي التحولات في علاقات القوة. يمكن أن يوفر فضح تفكير وولف - تشيكوف حدثًا بوابة لتحدي المفاهيم

الاستبدادية الأخرى. \_ \_ أي، إذا كان الإجماع الطبي قد أخطأ في ذلك، فماذا أخطأوا أيضاً؟  
كم عدد الذين تضرروا أو ماتوا من جراء ذلك؟  
يوفر سقوط فترة Wolff - Chaikoff تجربة تعليمية رائعة لأولئك الذين يمتلكون  
الشجاعة لتصديق ملاحظاتهم واستدلالهم بدلاً من ما تم تسليمه كقانون. \_ \_ \_ \_ \_

المزيد من قصص اليود  
قابل دون: نتائج فيبروميالغيا  
تؤدي إلى تطبيق لوغول على الخصيتين.  
لقد كنت أتناول اليود عن طريق الفم لعدة سنوات بسبب ألم فيبروميالغيا. لقد نجح الأمر حقاً  
على الرغم من أنني استغرقت بعض الوقت للوصول إلى ٥٠ مجم لأنني كنت مقاومة لأخذ الماء  
المالح. \_ \_ ثم وجدت أنه إذا قمت بوضع ملح البحر في كبسولات جيلاتينية، فلا داعي لشرب  
الماء المالح. \_

(١٤٩/١)

---

ثم سمعت مؤخراً عن اللوحة الموضوعية لمحاول لوغول مباشرة على الخصيتين، لذلك اعتقدت أنني  
سأجرها. \_ \_ \_ \_ جربت قطرة واحدة في كل مرة ممزوجة بمرهم اليود العضوي من  
Laura . فقط عندما حصلت على ١٥ نقطة شعرت بشيء غريب في أعضائي التناسلية. \_  
\_ يبدو أن أعضائي تستيقظ. \_ آمل أن يستكشف الباحثون هذا. لقد قامت النساء بدعاية  
فوائد اليود لمشاكل النساء ولكن الرجال عادوا إلى الوراء. أتمنى أن يحاول المزيد من اللاعبين هذا  
والإبلاغ عن نتائجهم.  
قابل جوان: تتحلل أكرزما بومفوليكس.

أنا أتناول اليود لمنع تكرار الإصابة بسرطان الثدي. \_ كان لدي العديد من الملاحظات عندما  
تناولت اليود في البداية، وقد نسيت معظمها.  
ومع ذلك، هناك شكوى واحدة قمت بتشخيصها هي نوع من الأكرزما المعروفة باسم  
بومفوليكس هنا في المملكة المتحدة. إذا لم أتناول حذاً أدنى من قطرتين من اليود لوغول اليودي  
معظم الأيام، تبدأ الأكرزما في التطور على أصابعي وقدمي. يذهب دائماً عندما أستأنف اليود. \_  
لقد بدأت مؤخراً بجرعة عالية من MSM ( واحدة من غزواتي التجريبية!) وعادت الأكرزما بقوة

شديدة. لقد زدت اليود وحصلت على التوازن الصحيح، وذهب بعيداً. \_  
يتحكم ابن أخي أيضاً في الإكزيما الآن باستخدام اليود.  
قابل ميليندا: يتم حل مشاكل الجيوب الأنفية والحساسية مع بديل توفير المال.  
لقد بدأت ٥٠ ملغ من Iodoral عندما ذكرت ستيفاني ب ذلك بعد أن تم تشخيص إصابتي  
بسرطان الغدة الدرقية. كان استخدامي مبعثراً، اعتماداً على أموالى المالية. بعد سرطان الثدي،  
رفعته إلى ٢٠٠ ملغ.

(١٥٠/١)

---

لقد عانيت من مشاكل الجيوب الأنفية إلى الأبد، وعادة ما تكون مصابة بوحدة أو اثنتين من  
التهابات الجيوب الأنفية في الربيع ومرة أخرى في الخريف. لدي الكثير من الحساسية. كان من  
الطبيعي أن يتسبب موسم مبكر مثل هذا في الكثير من البؤس، لكنني مررت به هذا العام. \_  
أعود إلى ١٠٠ ملغ الآن بسبب الموارد المالية. اعتدت إنفاق ما يقرب من ٤٢ دولاراً شهرياً  
على DeHist ، وهو مضاد طبيعي للهستامين لمنع الجيوب الأنفية من مضائقتي.  
تعرف على أليس: تكلسات الثدي، البرودة، تساقط الشعر، مرض رينود، كل ذلك يزول أو  
يحل.  
لقد بدأت في استخدام اليود منذ حوالي ١٨ شهراً عندما قررت عدم الحصول على خزعة مجسمة  
للتكلسات المشبوهة. أخذت اختبار تحميل اليود. \_ كنت أعاني من نقص طفيف، حوالي ١٥  
في المائة، لكن الطبيب نصحني بتناول ١٠٠ ملغ يومياً من Iodoral مع العوامل المساعدة  
ATP في حالة الإصابة بمرحلة مبكرة من السرطان.  
منذ حوالي ستة أشهر، أجريت فحصاً بالموجات فوق الصوتية للمنطقة، وبعد فحص دقيق، لم  
تكن هناك تكلسات مرئية. لم أحصل على صورة ماموجرام لأنني لم أعد أرغب في الحصول عليها،  
لكنني علمت أن التكلسات التي التقطتها في آخر صورة ماموجرام قد شوهدت أيضاً على  
الصوت فوق الصوتي. \_ أيضاً، أظهرت الرسوم الحرارية تحسناً والتهاب أقل في المنطقة.  
لقد صنع اليود العجائب من أجلي. بدأ المرض الكيسي الليفي في التلاشي. أعتقد أيضاً أنني ربما  
كنت مصابةً بغدة درقية بطيئة لم يتم التقاطها في اختبارات الدم لأن قدمي لم تعد باردة الآن،  
وقد اختفى مرض رينود الخاص بي وتم حل تساقط الشعر (تساقط الشعر) تقريباً. \_  
الآن أتناول ٥٠ ملغ من Iodoral يومياً لأنه من المحتمل أن يستغرق الأمر بضع سنوات  
أخرى لحل مرض الكيس الليفي تماماً.

اتخذت إجراءات أخرى قمت بالبحث عنها ولكني أعتقد أن **Iodoral** كان اللاعب الرئيسي في نجاحي. — آمل أن تساعد قصتي الآخرين.

(١٥١/١)

شكرا لأناس مثلك على العمل الذي تقوم به. —

الفصل السابع عشر

من سرق اليهود من طعامي؟

نعلم من الدراسات العالمية أنه إذا أعطيت اليهود أثناء الحمل، فإن معدل ذكاء الأطفال الذين يخرجون من المنزل يكون عادةً ٢٠ - ٣٠ نقطة أعلى من آبائهم. — **Jorge Flechas**

**MPH, MD**

صورة

تي

أفاد المركز الوطني للإحصاءات الصحية، وهو الوكالة الحكومية التي تقيس المغذيات، أن الأشخاص الذين تم اختبارهم في عام ٢٠٠٠ أفرزوا نصف اليهود في بولهم مقارنة بأولئك الذين تم اختبارهم في ١٩٧١ - ١٩٧٤.

بعد عام ١٩٧٢، ذهب اليهود من الخبز!

يعتقد الباحثون أن الانخفاض في مستويات اليود في البول يأتي من إزالة اليود منه —

الخبز والمخبوزات حوالي عام ١٩٧٠.

في الستينيات، كان متوسط شريحة الخبز يحتوي على ١٥٠ ميكروغرام من اليود على شكل يودات البوتاسيوم. حتى شريحة واحدة تحتوي على **RDA** (البدل اليومي الموصى به). يعتبر مسؤولو الصحة العامة وعلماء الأغذية أن اليود مادة مغذية، وهي مادة توفر العناصر الغذائية التي يسهل فقدانها بكميات كافية دون إضافتها إلى الأطعمة الشائعة. — عندما يُضاف اليود على شكل يودات البوتاسيوم إلى الخبز، قد يستهلك الشخص العادي عدة شرائح من الخبز يوميًا من خلال السندويشات أو الخبز المحمص أو غيرها من السلع المخبوزة، لذلك كان متوسط استهلاك اليود على الأقل مليجرام في اليوم. كان هذا مبلغًا كبيرًا لحماية الغدة الدرقية. أيضًا، يتم امتصاص اليود الموجود في الخبز بكفاءة عالية، مما يجعله مكيفًا ممتازًا للعجين.

نحن ننتظر وصول باحث إلى ملفات شركات الخبز ومعرفة ما إذا كان بإمكاننا تتبع سبب إزالة  
اليود من معظم أنواع الخبز التجاري. — — —

هل شعر بعض المسؤولين أن اليود كان ضارًا في أعقاب عصر وولف - تشيكوف؟

يشير تقرير مؤتمر ١٩٧٠ الصادر عن مجلس الغذاء والتغذية التابع للأكاديمية الوطنية للعلوم،  
بعنوان يود المغذيات

(١٥٢/١)

---

في الولايات المتحدة، بقوة إلى أن اليود الموجود في الخبز قد لا يكون آمنًا وأن الملح المعالج باليود  
متفوق. أفاد العلماء أيضًا أنه من الصعب الحصول على مسح طبي باليود مشع قابل للقراءة لأن  
السكان أصبحوا أكثر كفاية من اليود. لا يمكن لامتنصاص المواد الكيميائية المسحبة اختراق  
الأنسجة التي كانت مليئة باليود. إذاً الفحوصات الإشعاعية أضاعت فقط عندما كان الناس  
يعانون من نقص اليود؟ هل كانوا يقترحون تغيير سياسة الصحة العامة، بحيث يقلل الناس من  
تناول اليود من أجل الحصول على صور اليود المشعة بشكل أفضل؟ هل أهمية إنشاء صور  
أفضل تتجاوز أهمية الاكتفاء باليود؟ — — يبدو بهذه الطريقة.

يبدو أن وظيفة التقرير هي إثارة أسئلة خبيثة متخفية في شكل قلق عام — هل مادة اليود في  
الخبز خطيرة؟

يجيب التقرير على سؤاله بالحث على أن يظل الملح المعالج باليود هو المعيار الذهبي. بحلول عام  
١٩٨٠، تم نشر ادعاءات جامحة. تقارير وزارة الزراعة الأمريكية في إغناء الأطعمة: مراجعة  
، أن اليود كمطهر "معروف منذ فترة طويلة بأنه قاتل ... " — — — — — يجب  
استبدالها كلما أمكن ذلك بمركبات تحتوي على كمية أقل من اليود أو لا تحتوي على يود ".  
قاتلة؟ هل من وثائق "مهمة؟" رقم.

لا يهم. وداعا اليود في الخبز. ربما تخشى شركات المخازن أن يتم مقاضاتها إذا أُلقي شخص ما  
باللوم على خبزها في المرض بعد أن احتقرت مجموعتان عامتان من اليود على أنه خطير. دائمًا ما  
يكون المضي قدمًا أسهل من مجابهة قادة النفوذ أو التحقق من الحقائق.

(١٥٣/١)

---

ما الذي يمكن أن يكون أسوأ من إزالة المصدر الرئيسي لليود الغذائي؟ ... وضع برومات البوتاسيوم اليود المضاد في الخبز التجاري والدقيق. دخل هذا التغيير في السياسة حيز التنفيذ في أوائل السبعينيات. كيف البروم يسرق اليود؟ يتنافس البروم واليود على نفس المستقبلات، لذلك عندما تمت إضافة البرومات ليحل محل اليود، تم إزاحة اليود الغذائي من المصادر الأخرى الموجودة على تلك المستقبلات. تم استخدام البرومات في وقت سابق كمكيف للعجين ولكن لم يتم إحضاره ليحل محل اليود بشكل كبير حتى بدأت المشاعر المضادة لليود. هل كانت إزالة اليود من الإمدادات الغذائية نتيجة متدرجة لتفكير وولف - تشيكوف؟ \_

ماذا عن إضافة البرومات؟ \_ يبدو أن هذا القرار من قبل الخبازين كان عرضياً لأن البرومات كان معروفاً بالفعل كمكيف عجينة فعال يمكن مقارنته باليود في صنع خبز ممتع. لم يكن بإمكان الخبازين توقع العواقب المستقبلية عندما أثر البروم الإضافي من مثبطات الحريق على حمل البروم السام في البشر.

#### احتيايل الملح المعالج باليود

عندما يتعلم شخص ما أنني أكتب عن اليود، غالباً ما تتوهج عيونهم لأنهم يفترضون حقاً أنه لا يوجد شيء يمكن معرفته عن اليود. في الآونة الأخيرة، في رحلة بالقطار استغرقت أربع ساعات بين بوسطن ونيويورك، وجدت نفسي جالساً بجوار رجل مهذب يقرأ صحيفة وول ستريت جورنال. خُتم كليفوردي على جانبه من القماش الخشن، وكان يتحدث إلى شخص يُدعى بافي على هاتفه الخليوي كل خمس عشرة دقيقة. بينما كنت أبقى رأسي منخفضاً، وأقوم بتدوين الملاحظات، سألتني عما كنت أكتبه. قلت "كتاب عن اليود".

(١٥٤/١)

---

"أوه، أنا أعرف كل شيء عن ذلك. أنا أستخدم الملح المعالج باليود طوال الوقت، على الرغم من أن بافي يفضل الملح الوردي في الهيمالايا". أجد صعوبة في كبح جماح نفسي في هذه الحالات. يريد النصف الدبلوماسي مني السماح للموضوع بالمرور. \_ \_ يريد نصف الناشط أن يصرخ، "ملح معالج باليود؟ تريد أن تعرف عن الملح المعالج باليود؟ لا تدعوني أبدأ بتناول الملح المعالج باليود". النصف الدبلوماسي يخسر المعركة بشكل عام وأنا أوقف كل شيء لتقديم قضيتي ضد الملح المعالج باليود. لا أستطيع أن أساعد نفسي.

لدينا أزمة اليود في جزء كبير منه بسبب عملية احتيايل الملح المعالج باليود. توصي الحكومة



بإمكانية استهلاك كمية كافية من اليود من الملح المعالج باليود. — —

إذن، ما مقدار اليود الذي تحصل عليه وتمتصه من الملح المعالج باليود؟ أي واحد؟ أي واحد؟  
لا أحد يعرف حقًا، لأن المعلومات المضللة قد خلقت عملية احتيال معلومات من ثلاثة أجزاء.  
يجب أن يتحدى المبلغون عن المخالفات هذه الإرشادات الحكومية لأنها تستند إلى معلومات غير  
دقيقة وافتراسات مضرة. يناقش التقرير، التغذية باليود: محتوى اليود من ملح الولايات المتحدة،  
بقلم داسجوبتا وآخرون، " فجوة اليود ". تشير الفجوة إلى كمية اليود التي من المفترض أن  
تكون في الملح المعالج باليود وما هي الكمية التي يمكن قياسها بالفعل بحلول الوقت الذي  
تستخدمه فيه. ويشير الباحثون أيضًا إلى أن الملح منتج غذائي ضعيف يجب تقويته لأن  
الكلوريد، وهو هالوجين، يتنافس مع اليود، مما يجعله أقل فاعلية. —

(١٥٥/١)

---

احتمال ١. يُعتقد أن متوسط غرام من الملح المعالج باليود يحتوي على ٠,٠٧٥ ميكروغرام. لكن  
هذا القياس يتم إجراؤه في المصنع. بحلول الوقت الذي يصل فيه الملح إلى محل البقالة، " تبخر "  
نصف اليود الموجود في الحاوية المختومة، أو كما يقول العلماء، " تصاعد" الملح في الهواء. بمجرد  
وصول حاوية الملح إلى مطبخك وفتحها، يهرب المزيد من اليود. — — كلما احتفظت به لفترة  
أطول، قل اليود. اليود في الملح غير مستقر. أفاد داسجوبتا وآخرون أن الحاوية المفتوحة من  
الملح المعالج باليود تستغرق ما بين ٢٠ و ٤٠ يومًا لتفقد نصف اليود الموجود بها. منذ متى  
وأنت تحتفظ بهذا الملح المعالج باليود في خزانتك؟

لذلك عندما تضع في الحسبان فقدان اليود في الهواء، الاستهلاك الفعلي لليود — — —  
من خلال الملح نظري تمامًا. الكمية التي يضيفها الناس إلى المنتج ليست ما نحصل عليه بالفعل  
عندما نرش الملح المعالج باليود على طعامنا. — — احسب. — خلاصة القول، لا أحد يعرف  
مقدار اليود الذي تحصل عليه من الملح المعالج باليود. هناك الكثير من المتغيرات. هل تم تخزين  
الملح؟ هل تعيش في منطقة رطبة أم دافئة؟ — منذ متى في خزانتك تسرب أبخرة اليود إلى الكون؟  
— — —

(١٥٦/١)

الغش ٢. لكن لنفترض أنك رجل عادي، تقف خارج مصنع مورتون وتحصل على الملح الأكثر نصارة والمعالج باليود المتاح. على ماذا تحصل؟ حتى الملح المعالج باليود الأكثر تركيزًا هو ١٠ بالمائة فقط "متوفر بيولوجيًا"، مما يعني أنه يتم امتصاص جزء منه فقط. يمكن إضافة اليوديد إلى الملح ولكن تذكر أن الملح هو كلوريد الصوديوم. الكلوريد واليوديد كلاهما في عائلة عناصر الهالوجين لذا يتنافسان مع بعضهما البعض على نفس المستقبلات. \_ \_ \_ الكلوريد لديه القدرة على إلغاء بعض فوائد اليوديد على الأقل. \_ \_ \_ مرة أخرى، قم بالحسابات. أنت تمتص ١٠ بالمائة فقط مما وضعه الأشخاص الطبيون في مورتون في الحاوية. \_ على عكس إضافة اليود إلى الدقيق مثل يودات البوتاسيوم، يصعب امتصاص اليود الموجود في الملح. من المؤكد أنك قد تحصل على بعض اليود من الملح المعالج باليود ولكن ما يدخل فيه لا يصل بالضرورة إلى الأماكن الصحيحة.

احتيا ٣. لكن لنفترض أنك امرأة تقف خارج المصنع وتحصل على ملح طازج متوفر بيولوجيًا بنسبة ١٠ في المائة فقط، فقد تحصل على كمية وقائية، أليس كذلك؟ مبلغ وقائي، على سبيل المثال، إذا كنت تستهلك رطلًا في اليوم؟ لا، ليس إذا كنت امرأة. الملح معالج باليود مع يوديد البوتاسيوم الذي قد يكون مفيدًا للغدة الدرقية. لكن الثدي والمبيض يحتاجان اليود وكذلك اليود. \_ \_ \_ هذه المرة، يمكنك تخطي الرياضيات والانتقال مباشرة إلى العلوم. \_ \_ تأخذ النساء اليود الخاطئ. هل هناك أي سبب لاستهلاك الأملاح المعالجة باليود في هذا الوقت من أزمة اليود؟ الجواب هو

فقط في حالة الطوارئ عندما تحتاج إلى الملح ولا يمكنك الوصول إلى الملح غير المعالج. فقط إذا كنت لا تستطيع تحمل مكملات اليود.

(١٥٧/١)

---

تناول الملح المعالج باليود وحده كمصدر لليود لا يفيد في الواقع سوى المجتمعات الفقيرة جدًا للحصول على أي نوع آخر من اليود. كان المقصود من الملح المعالج باليود منع الإصابة بتضخم الغدة الدرقية، ولكن لا شيء آخر. الحد الأدنى من معيار الملح المعالج باليود هو، في الواقع، "معيار تضخم الغدة الدرقية"، ولكنه لا يعكس احتياجات الأعضاء الأخرى. يوفر معيار تضخم الغدة الدرقية لليود معيارًا منخفضًا مخيبًا للآمال للحكومة لتحديد عندما يساعد اليود في منع العديد من الأمراض الأخرى. إن التقليل من التكلفة الرخيصة لليود يعني دفع ثمن مشاكل أكثر

تكلفة في المستقبل. شيء آخر يجب تذكره هو أن الأملاح المصنعة غالبًا ما تأتي مع مواد كيميائية ميثرة للجدل ومضادة للتكتل من الألومنيوم. لن أتناول منتجات الملح المعالجة المكسوة بالألمنيوم إلا إذا كان لدي الكثير من النقود للحصول على رعاية مرض الزهايمر في المستقبل.

#### المزيد من قصص البيود

قابلي مارلا: الثديان المتكتلان، المؤلمان، الليفيان يتحلان. تتحسن الطاقة. أريد أن أخبركم عن تجربتي مع **Iodoral**. \_ \_ لقد كان المنتج الأكثر فائدة الذي استخدمته على الإطلاق. لدي ثدي ليفي كيس، والذي وصفه جينو الخاص بي بأنه مجرد ثدي متكتل، مؤلم. قال إنه حقًا لا يؤذي، إنه يؤلمك فقط. حسنًا، أعتقد أن هذا هو الثور. بدأت في إجراء بعض الأبحاث بمفردتي، وانتهى بي الأمر بالذهاب إلى **chiro** بسبب مشكلة في الظهر. لقد جعلتني أستلقي على بطني لضبط وضعي، واو، لقد تألم صدري! \_ \_ حسنًا، كان هذا أفضل يوم في حياتي "الصحية"! لقد أجرت تصريحًا يدويًا لمفاويًا ووضعتني على **Iodoral**. \_ \_ خفف الصريف من الألم على الفور، لكنه عاد في غضون يوم أو نحو ذلك.

(١٥٨/١)

واصلت مع **Iodoral**. \_ \_ كان زوجي أول من لاحظ الفرق وربطه بـ **Iodoral**. \_ \_ \_ في حوالي ثلاثة أسابيع، شعرت أنني بحالة جيدة. حقًا جيد. كانت لدي طاقة، شعرت برغبة في الذهاب إلى الأماكن والقيام بالأشياء. لم تكن طاقة الكافيين متوترة. \_ \_ كان مجرد ما يجب أن يشعر به أي شخص عادي يبلغ من العمر ٣٠ عامًا. وعادت الرغبة الجنسية لدي. هذا ما لاحظته زوجي! \_ \_ قبل **Iodoral**، لم أرغب في أن أكون مع زوجي. \_ \_ كنت أرغب في ذلك، لكنني لم أفعل. لكن فجأة أردت!

وأخيرًا، إلى صدري. \_ \_ سيبدأ ألم الثدي بالضبط قبل ١٠ أيام من دوري الشهرية. وتكون قاسية جدًا. في الشهر الثاني، لا ألم من قبل. لا شيء على الإطلاق. وطالما أنا على **Iodoral** الخاص بي، فإنه لا يعود. \_ \_ إذا لم أقم بذلك، فستعود على الفور. \_ \_ أومي مصابة بسرطان الثدي في الثامنة والثلاثين من عمري. أبلغ من العمر الآن ٣٥ عامًا، وقد سيطرت على صحي ولن أكون ضحية صامتة! الحمد لله عليك وعلى العمل الذي تقوم به من أجل العلاج! \_ \_ أعتقد أن سرطان الثدي وسرطان الغدة الدرقية هو مجرد بداية لـ **Iodoral**. قابل ابنة ليديا: أدى التهاب الغدة الدرقية في هاشيموتو إلى تحسين الأجسام المضادة ببطء.

ابنتي لديها حشيش. ثم بدأت في تناول Iodoral ببطء يصل إلى ١٥٠ ملغ. \_ استمرت أعداد الأجسام المضادة في الانخفاض. قاومت البدء بها على اليود في البداية بسبب التحذيرات التي سمعتها عن الهاشي واليود. \_ \_ \_ كنت متوترة للغاية، لكنني ممتن للغاية لأننا فعلنا ذلك. قابل كلب بريسيلا، آبي: يختفي كيس.

(١٥٩/١)

أصببت كلي، آبي، بتكتل كبير أو كيس على ظهرها بالقرب من ذيلها لبضع سنوات. \_ \_ \_ أخبرني الطبيب البيطري أنه كيس دهني وأن أتركه وحاول ألا أعصره (وهو ما لم أفعله). \_ \_ \_ قبل شهر بعد التطبيق. مع الطبيب البيطري، وضعت القليل من اليود من لوغول على المنطقة فقط لأرى ما سيحدث. لاحظت الأسبوع الماضي أنه بدا أكبر وأنعم. \_ \_ \_ لاحظت اليوم أنه قد انفتح وكان ينضب من تلقاء نفسه. \_ \_ \_ لقد ضغطت برفق على القيح المتبقي وقمت بتنظيفه باستخدام بيروكسيد الهيدروجين ووضعت المزيد من لوغول عليه. \_ \_ \_ إذن ذهب الورم، وهي تعمل بشكل رائع! اليود شيء مدهش!

#### الفصل الثامن عشر

نظرية العاصفة المثالية لسرطان الثدي \_ \_  
إن غياب اليود في جسم الإنسان محفز للإصابة بالسرطان. \_ \_ \_

— MPH، MD، Jorge Flechas

هل تسمي هذا طبيعي؟

بصفتي ناجية من سرطان الثدي كرسيت ثلث حياتي للتحقيق في كيفية حدوث خطأ فادح في صحة الثدي، وجدت أن الخبراء سخروا مني عدة مرات. \_ \_ \_ صدقت ما قيل لي. \_ \_ \_ عندما شعرت بألم أو تورم في الثدي، قيل لي أن الألم والتورم في بعض الأحيان كانا طبيعيين. كانت هذه الحالة "الطبيعية" طبيعية جدًا وكان اسمها: "مرض الثدي الحميد". لم أكن متأكدة كيف يمكن تسمية حالة حميدة كاسمها الأول والمرض كاسمها الأخير بأنها طبيعية. \_ \_ \_ \_ \_ عندما أثرت هذه المشكلة اللغوية، قيل لي أن "مرض الثدي الحميد أمر طبيعي لأنه شائع جدًا." حتى قبل مائة عام، عندما أصاب مرض الزهري ما يقرب من ٥٠ في المائة من سكان أوروبا في القرن التاسع عشر، لم يشر أحد إلى أنه طبيعي.

ولكن إذا كان المرض منتشرًا جدًا، ألا يجعله ذلك وباءً؟ \_ \_ \_ أو نوعا من مشكلة الصحة العامة

الهائلة؟ متى تساوي المشترك العادي؟ تحقق من استنتاجي للحقائق. مرض حميد شائع يصنع تناقضًا مزدوجًا، أليس كذلك؟

(١٦٠/١)

---

لسوء الحظ، في ذلك الوقت كنت صغيراً وبعيد الخبرة، لذلك عندما قدم لي الأطباء تفسير التناقض المزدوج، لم أكن قد تعلمت بعد بما يكفي لتحدي السلطات أو الافتراضات. لقد سلمت حدسي لأي شخص يحمل حافظة أو يرتدي معطفاً أبيض. — — الافتراض: " يجب أن يعرفوا ما يفعلونه." فقط عندما بدأت بحثي المستقل، اكتشفت حقيقة — الدليل — أن مرض الثدي الحميد يمكن أن يتطور إلى سرطان. لقد أدركت مدى سوء تضليلي مع هذه الخرافة الشائعة حول مرض الثدي الحميد. في الواقع، تظهر الأبحاث أن سرطان الثدي لا يفعل ذلك " الضربة "، لكنها غالبًا تتطور ببطء عندما يمرض الثديان ويلتهبان. لا تصاب جميع الثدييات المريضة بالسرطان في نهاية المطاف، ولكن أمراض الثدي الحميدة تخلق عامل خطر كبير. وجدت أبحاث Mayo Clinic أن ثلث النساء المصابات بمرض الثدي الحميد، المسمى تضخم الثدي غير النمطي، سيتطورن إلى سرطان الثدي الغازي في غضون خمس سنوات.

ما الذي يجعل الثدي، وهو مصنع أغذية الأطفال الأكثر غموضاً في الطبيعة، مريضاً أو ملتهباً؟ نظراً لأن الحالة شائعة جداً، فقد تعتقد أن العلماء سيولون المزيد من الاهتمام أو يبحثون عن سبب، ويسألون عن السبب أو يحددون متى، خلال حياة المرأة، تبدأ صحة الثدي في التدهور.

هل سبق لك أن سمعت طبيباً يسأل: "لماذا قد يكون لديك ثدي مريض؟" أو "ما الذي تعرضت له؟" سيسألك الطب، "كيف التقطت هذا الفيروس؟" "أين كنت قد أصبت بهذه العدوى؟" — إذا تم تشخيص إصابتك بورم الظهارة المتوسطة، فسوف يسألون عما إذا كنت قد تعرضت لمواد مسرطنة معينة. هل سئل أي شخص في تاريخ الكون عن سبب تورم أثداءهم أو ألمها أو تكتلها؟ — رفع الأيدي. أي واحد؟ أي واحد؟ لا أحد.

(١٦١/١)

---

في أحسن الأحوال، يصف الممارسون المكملات المضادة للالتهابات مثل زيت زهرة الربيع المسائية أو أدفيل، أو يخبرون المرضى بتجنب الكافيين. لكن تطبيق " الضمادات " يتجاهل الشرط. إذا كانت أي من هذه الإستراتيجيات مفيدة على الإطلاق، فإنها تعمل عن طريق إخفاء السبب الأساسي. قد يتحسن أي التهاب باستخدام الأدوية المضادة للالتهابات، أو باستخدام الكافيين الأقل تحفيزاً. لكن ما الذي سبب الالتهاب في المقام الأول؟ كما يقول الدكتور ديفيد براونشتاين،

مرض الثدي الليفى الكيسي ليس متلازمة نقص أدفيل.

لقد تم غسل دماغ ثقافتنا بأسطورة مفادها أن الثدي المريض طبيعي وأن سرطان الثدي يصيب فجأة بين تصوير الثدي بالأشعة السينية؛ أن ثديك سيظهران في يوم من الأيام بصحة جيدة، وبعد ذلك، تظهر بعض البقعة البيضاء السيئة على تصوير الثدي بالأشعة السينية. يعرف العلماء أن سرطان الثدي ينمو منذ سبع سنوات أو أكثر قبل اكتشافه، لكن أسطورة الثقافة الشعبية عن السرطان تضرب بدلاً من أن تتطور، لا تزال قائمة. يتم تسويق هذه الرسالة الخاطئة من خلال حملات شهر أكتوبر للتوعية بسرطان الثدي TM. نعم، لقد قرأت ذلك بشكل صحيح. هذا رمز علامة تجارية بعد الاسم. شهر التوعية بسرطان الثدي علامة تجارية لشركة أسترا - زينيكا ، وهي شركة أدوية تصنع أدوية سرطان الثدي. "الوعي " صناعة مليار دولار . لكن وعي ماذا؟ سبب؟ لا، قد يتم تغيير اسم شهر أكتوبر أيضاً إلى شهر التوعية بالأشعة السينية للثدي - وكل ذلك يعتمد على أسطورة "ضربات" سرطان الثدي. تم تصميم صناعة سرطان الثدي لتصنيع طرق أكبر وأفضل لإغلاق باب الحظيرة بعد انسحاب الحصان. \_ \_ \_ \_ \_ الصناعة تريد فقط الإمساك بالحصان، وليس إصلاح باب الحظيرة. \_ \_

(١٦٢/١)

---

لا يمكن للصناعة أن تختار وقتاً أسوأ لتجاهل عوامل الخطر التي يمكن الوقاية منها مثل أمراض الثدي الحميدة. يعتبر مرض الثدي الحميد ما قبل السرطاني أزمة متنامية. أفاد الدكتور خورخي فليشاس أن علامات أمراض الثدي الحميدة قد زادت في تشريح الجثة من ٢٣ في المائة في عام ١٩٢٨ إلى ٨٩ في المائة في عام ١٩٧٣. لا تتطور جميع الأمراض الحميدة إلى مرض خبيث كامل، ولكن الكثير منها يحدث. تدرس أخصائية الأورام في مايو كلينك لين هارتمان عوامل الخطر لتطور مرض الثدي الحميدة. \_ ذكرت مجلة نيو إنجلاند جورنال أوف ميديسين أن هارتمان وفريقها تابعوا النساء المصابات بأمراض حميدة لمدة ١٥ عامًا لمعرفة عدد

المصابين بسرطان الثدي مقارنة بالنساء غير المصابات بمرض حميد. \_ \_ كانت النساء المصابات بمرض حميد " تكاثرية" أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٨٨ في المائة. كانت النساء المصابات بمرض حميد أكثر عدوانية، وهو فرط التنسج اللانمطي، أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي بنسبة ٤,٢ مرة مقارنة بالنساء اللاتي ليس لديهن تاريخ للإصابة بمرض حميد. لذا فإن مخاطر الأمراض الحميدة تتزايد تدريجيًا. \_ \_ يعمل الدكتور هارتمان الآن كباحث رئيسي لمنحة من مركز التميز التابع لوزارة الدفاع بعنوان " أمراض الثدي الحميدة: نحو التنبؤ الجزيئي لخطر الإصابة بسرطان الثدي."

(١٦٣/١)

لكن الطب يتحرك ببطء. لا يرغب معظمنا في الانتظار ١٥ عامًا من حياتنا لإجراء بحث لإخبارنا بأن الثدي المريضة ليست طبيعية. \_ \_ ارتفعت معدلات الإصابة بسرطان الثدي من واحد من كل ٢٠ في عام ١٩٧٠ إلى واحد من كل ثمانية بحلول عام ٢٠٠٠. يتم تشخيص النساء الأصغر والأصغر سنًا بسرطان الثدي الغازي. كيف يمرض صغار الثديين بهذه السرعة؟ \_ \_ قد تظنين أن الأثداء الصغيرة لم تكن طويلة بما يكفي لتمرص. \_ \_ بالنظر إلى أن الأمر يستغرق سبع سنوات أو أكثر حتى يتم اكتشاف معظم سرطان الثدي، فهل يعني ذلك تهديدًا ملموسًا في المستقبل القريب للنساء البالغات من العمر ٢٠ عامًا؟ امرأة في الثلاثين من العمر؟

كان سرطان الثدي من الأمراض التي تصيب النساء المسنات. لم يعد. تقول جينيفر، وهي ممرضة شابة في غرفة العمليات، " لقد منعتني ألم الثدي من معانقة أي شخص منذ أن كنت في الثانية عشرة من عمري." هل هي ضحية سرطان الثدي في المستقبل؟

ما الذي يحدث؟ ما الذي يمكن أن يفسر ارتفاع معدلات الإصابة بسرطان الثدي؟ ما السرطانات الأخرى الآخذة في الارتفاع؟ ارتفع سرطان الغدة الدرقية بنسبة ١٨٢ في المائة منذ عام ١٩٧٥. وتصاب النساء بسرطان الغدة الدرقية أكثر من الرجال. تحتاج النساء إلى المزيد من اليود لتغذية الثديين والمبيضين. \_ تحتاج النساء ذوات الصدور الكبيرة إلى المزيد من اليود. هل هناك نظرية عاصفة مثالية لسرطان الغدة الدرقية أيضًا؟ كما تصيب العقيدات والأكياس الحميدة هذه الأعضاء. ما هو القاسم المشترك بين الثديين والمبيضين والغدة الدرقية؟ \_ يعتمد الثلاثة جميعًا على اليود للتطور والبقاء بصحة جيدة مع القدرة على، \_ \_ الحصول على الغذاء والتخلص من السموم.

بدون كمية أساسية من اليود، يبدو أن الثديين والمبيضين يتضخمان ويتضخمان. — — — أغشية الخلايا لا تعمل. بدون اليود الكافي، تتراكم السوائل السامة، مسببة تضخمًا والتهابًا. يتجمع السائل في الخراجات. روبي، الأنسجة الليفية تتطور. قد تبدأ العقيدات في النمو. في أسوأ حالاتها، ينمو الثدي الليفي الكيسي بقوة مثل الصخور. يتصرف مصنع أغذية الأطفال في الطبيعة كما لو أنه يخنق بالسم. أمم. —  
تسمم البروم بمستقبلات اليود —

انتظر. ماذا لو أن سمًا معينًا مضافًا لليود يسمم الثديين والمبيضين والغدة الدرقية عن طريق تطهير الأنسجة من اليود الواقى؟ ماذا لو كان هذا السم المضاد لليود مسؤولاً عن منع الأنسجة من تلقي التغذية والسوائل؟ ماذا لو تم إدخال هذا السم إلى البيئة في السبعينيات كعنصر في مشروبات اللهب ومبيدات الآفات والمضافات الغذائية؟ — هل يمكن تسميتها عائلة البروم؟ — هل يمكن لعنصر البروم أن يسبب نقصًا شديدًا في اليود عن طريق التغلب على اليود على المستوى الخلوي. الجواب نعم.

يشير علماء الكيمياء الحيوية إلى مثل هذه العملية، حيث يقوم أحد العناصر في مجموعة الهاليد بإخراجها بعنصر آخر، على أنها " تثبيط تنافسي ". عندما يهيمن البروم، يتراجع اليود. عندما يقوم البروم بتطهير اليود، يحدث نقص وتصبح الخلايا مسمومة وملتهبة. لقد بدأ للتو استكشاف نموذج السم بتشجيع كبير لأن هذا الشكل من التسمم هو موقف قابل للعكس. —  
صورة

لا أحد يصاب بالتسمم بالبروم بين عشية وضحاها. عادة ما يستغرق تراكم البروم سنوات. — —  
توصف مشروبات حرائق البروم من الناحية الفنية بأنها " سموم ثابتة "، مما يعني أنها لا تتأذى خارج الجسم بسهولة مثل السموم الأخرى. تسكن بعض البرومينات في الأنسجة وتبقى لفترة طويلة جدًا. — — —

صورة

١٩٧٠ بدأت نظرية العاصفة المثالية لسرطان الثدي — —



لقد طورت نظرية العاصفة المثالية لسرطان الثدي عندما لاحظت أن مثبطات حرائق البروميد والمبيدات الحشرية تم إدخالها في نفس الوقت تقريباً الذي تم فيه استبدال اليود بالبرومات في الخبز. يتوافق الارتفاع في معدلات الإصابة بسرطان الثدي مع هذا الإطار الزمني.

تحدث العاصفة المثالية عندما تتجمع أحداث معينة غير مرتبطة معاً في نفس الوقت لتسبب كارثة قد تكون غير ذات أهمية في حالة وقوع حدث واحد فقط.

الحدث ١: حدث في السبعينيات عندما تمت إزالة المصدر الرئيسي لليود الغذائي، وهو شكل اليود، المستخدم في تقوية الدقيق والسلع المخبوزة. كان الحدث ١ شيئاً بدرجة كافية. الحدث الثاني: يحدث عند إضافة برومات البوتاسيوم، وهو شكل من أشكال البروم. نعم، تمت إضافة مضاد اليود ليحل محل اليود.

الحدث الثاني يجعل الحدث الأول أكثر كارثية. — ما قد يتبقى من اليود الغذائي القليل من البيض وأطعمة المحيطات أصبح الآن يتنمر من الجسم عن طريق بروم الطحين. الحدث ٣: لكن انتظر، هناك المزيد. لم تتوقف المعالجة بالبروم في أمريكا عند الدقيق. تحدد نظرية العاصفة المثالية لسرطان الثدي غزوًا رئيسيًا آخر للبروم في السبعينيات: الإدخال الشامل لمثبطات الحريق المبرومة. — يتسرب الغبار الكيميائي المانع للحريق من منتجات مثل السجاد والمفروشات والحيوانات المنطة والمراتب والسيارات والإلكترونيات التي نستخدمها كل يوم. نستنشق الغبار ويذهب إلى مجرى الدم لدينا ويحتجز نفسه في الأنسجة، ونظام الغدد الصماء، والدماغ. — على الرغم من أن الغبار المثبط للحريق هو أكثر مصادر البروم خطورة؛ هناك عدد لا يحصى من المصادر الأخرى التي تتدفق إلى أجسامنا من الزيوت النباتية المبرومة (BVO) في بعض المشروبات الغازية والمشروبات الرياضية والأطعمة. نحن محاطون بالبروم والبروميد، و —

عنصر خبيث معروف بتخديره، يقوم بتثبيط الغدة الدرقية، ويعطل التكاثر، بل ويسبب المرض العقلي. تم العثور على مثبطات حريق البروم في حليب الثدي. البروميد محظور في العديد من البلدان ولكن ليس في الولايات المتحدة. يصبح السؤال: لماذا ليس هنا؟

ثم اشتعلت بدعة تجنب الملح مع فكرة أن اليود مادة مضافة كيميائية. \_ \_ \_ تحقق من السوبر ماركت الخاص بك. فقط نصف الملح المتاح معالج باليود. \_ يعتقد بعض الناس أن اليود مادة مضافة كيميائية. حتى لو كان الناس يستهلكون الملح المعالج باليود، فإن اليود الموجود في الملح لا يمتص تقريبًا كما هو الحال من الدقيق. يعطي الملح المعالج باليود الناس إحساسًا زائفًا بالأمان. في عام ٢٠٠٠، وجد المركز الوطني للإحصاءات الصحية أن الناس كانوا يستهلكون ٥٠ في المائة أقل من اليود مما كانوا عليه قبل ٣٠ عامًا تقريبًا.

طرح اليود وإضافة البروم يخلق سيناريو مدمر حيث يهيمن البروم وينحسر اليود. \_ يقلل التعرض للبروم من كمية اليود المتاحة لحماية وتغذية الثديين. \_ تتراكم السوائل. تتطور الأكياس إلى سموم متناثرة. مستقبلات الهرمونات تتعطل. يتفاقم مرض الثدي. ما هو العنصر الرخيص وغير المعقد الذي تم العثور عليه لعكس مرض الثدي الحميد في غضون يوم واحد إلى ثلاثة أشهر؟

اليود.

نحن نعلم هذا من الدراسات الطبية. نعرف من آلاف النساء اللواتي استخدمن اليود ووثقن قصصهن. \_ \_ \_ نحن نعلم هذا من مئات الممارسين المتعلمين باليود من تقاريرهم السريرية. \_ عندما قدم خبير الطب التكاملية، مايكل شاشتر، عرضه حول اليود في مؤتمر الكلية الأمريكية لتقدم الطب في عام ٢٠١٠، سأل الجمهور عن عدد الذين يصفون اليود لمرضاهم حاليًا. \_ \_ نصف الممارسين رفعوا أيديهم! \_ \_

(١٦٧/١)

عندما أبلغت الناس أنني كنت أكتب كتابًا عن اليود وكنت أبحث عن تقارير من آخذي اليود، تلقيت الكثير من رسائل البريد الإلكتروني من مرضى سرطان الثدي الليفي الكيسي لدرجة أنني لم أستطع استخدام كل القصص المذهلة والمثيرة للقلب عن التحسن والشفاء \_ من الآلام التي تدوم مدى الحياة في بعض الأحيان.

إذا كان اليود قادرًا على طرد السم، فلا بد من وجود شيء ما حول الترياق مهم للحفاظ على صحة الثديين. وهنا يأتي دور نظرية العاصفة المثالية لسرطان الثدي. إنها قصة السم والترياق. \_

لكن الحدث الرابع من العاصفة المثالية يدخل حيز التنفيذ عندما يبدأ جيل طفرة المواليد وما بعد جيل طفرة المواليد في الوصول إلى حالات ما قبل انقطاع الطمث حيث تصبح هرموناتهم غير

منتظمة ويحتاجون إلى مستقبلات الهرمونات وأنسجة الثدي لتعمل على النحو الأمثل، حتى تكون المستقبلات نظيفة. والأنسجة خالية من السموم. النساء في منتصف العمر أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي وأكثر عرضة للإصابة باضطراب الغدد الصماء بسبب البرومينات. نظرية العاصفة المثالية لسرطان الثدي —

آلية العمل؟

يحتوي اليود على العديد من آليات العمل لدرجة أنه لا يزال من غير الواضح على وجه التحديد كيف يعمل في كل حالة، بما في ذلك الثدي. ذكر الدكتور جاي أبراهام أن مصطلح "deobstruent" ( يطرد السموم)، قد استخدم في القرن التاسع عشر من قبل الأطباء الذين لاحظوا أن اليود "يخفف" من العدوى والتورم والجلد والغدد الصماء والتشوهات الأخرى. منذ ذلك الحين، تعلم العلم مدى أهمية اليود لتنمية الأعضاء الحيوية الصحية والحفاظ عليها. — لكن من الواضح، كما قال أحد الأطباء، "الثدي يحب اليود". وفقاً لدراسة أجراها رائد اليود برنارد إسكين، دكتوراه في الطب، في عام ١٩٧٤، امتص الثدي المريض ضعف كمية اليود المشعة مثل الثدي الطبيعي. صورة

حدد العلماء بعض الإجراءات المحددة لليود على الثدي. —

(١٦٨/١)

---

عندما تم حظر اليود الغذائي في القوارض، أصيبوا بتورم وعقيدات وأمراض الثدي الحميدة. القوارض التي تُعطى المادة الكيميائية المسببة لسرطان الثدي، DMBA لن تصاب بأورام إذا كانت كافية اليود.

أودين يزيل حساسية مستقبلات هرمون الاستروجين في الثدي.

عندما أعطى العلماء (فيغا ريفيرول

وآخرون) اليود لمجموعة من مرضى سرطان الثدي بعد أخذ الخزعة، تسبب اليود (١) في موت الخلايا السرطانية، (٢) وأبطأ انقسام الخلايا السرطانية و (٣) قلل من حجم وعدد الدم المعزز للورم. في الأوعية الدموية، قلل اليود من إنتاج هرمون الاستروجين من فرط نشاط المبايض.

هل يمكننا عكس اتجاه العاصفة المثالية؟ هل يمكننا تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي عن طريق

الهندسة العكسية للقوى الثلاثة المتجمعة التي تخلق هذا المرض الذي يهدد الحياة؟  
محلول اليود يعني "اتخاذ الإجراءات". القبض على العاصفة المثالية في مساراتها. ارتشف نقص  
اليود في مهده. اعرف المزيد. لا تنتظر.  
المزيد من قصص اليود

قابل SuAnn: خرج الخلد من الثدي، ولم يعد التهاب الثدي قابلاً للقياس، ولا تكرار  
لسرطان الثدي.  
لدي ثلاث قصص نجاح من استخدام اليود:  
كان لدي شامة / نمو صغير على بشري فوق غرسة الثدي اليسرى. \_\_ \_\_ لقد قمت برسمها  
بنسبة ٢ ؟ من لوغول أحياناً على مدار عامين. لقد خرج، والآن لا داعي للقلق من أن يصبح  
الخلد سرطانياً. \_\_  
في عام ٢٠٠٩، كان لدي مخطط حراري يظهر بقعة ساخنة على ثدي الأيمن. الآن لا تظهر  
الرسوم الحرارية السنوية أي التهاب في الثدي الأيمن. لقد كنت أتناول Iodoral مع العناصر  
الغذائية المصاحبة وكذلك دهن صدري باليود لوغول. \_\_ \_\_  
ليس لدي أي تكرار لسرطان الثدي على جانبي الأيسر منذ استئصال الثدي قبل ثلاث سنوات  
( Iodoral و لوغول ' s ).  
تعرف على جو: عودة الرغبة الجنسية والطموح.

(١٦٩/١)

---

في اليوم الأول بعد تناول ٤٠ ملغ من لوغول، ذهبت للنوم وأنا أعاني من دقائق قلب " غريبة "  
و كنت أفكر في أنني سأعود إلى ٢٠ في اليوم التالي بسبب ذلك. ولكن بعد ذلك استيقظت وأنا  
أحلم بحلم مثير و كنت لا أزال "مهتمًا" عندما استيقظت، وهي حقًا مشكلة كبيرة لأنني لم يكن  
لدي أي دافع جنسي لبعض الوقت الآن. ثم تمكنت من إعداد الإفطار، والاستحمام، وارتداء  
الملابس، وعبور شارع مزدحم لإرسال رسالة بالبريد، والسير لمسافة ميل واحد إلى متجر  
الحيوانات الأليفة والعودة. \_\_ \_\_ لا يبدو كثيرًا، لكن هذا حقًا تحسن ملحوظ. كنت أؤجل القيام  
بهذه الأشياء لعدة أيام، واليوم كان أول يوم أمتلك فيه القدرة. \_\_ \_\_  
قابل فيليسيا: التعرق الليلي بعد انقطاع الطمث يختفي.  
أخبرني طيبي أن اليود يعمل على تطبيع جميع مستقبلات الهرمونات. ربما هذا هو سبب اختفاء

تعرقني الليالي بعد انقطاع الطمث تمامًا.

قابل جريج: نزيف اللثة وآلام اللثة يتم حلها باستخدام خيط اليود من لوغول.  
أعتقد أنني تخلصت من النزيف واللثة المتتهيجة (الملتتهبة) بالخيط باستخدام خيط تنظيف الأسنان المشبع باليود. \_ لقد واجهت هذه المشكلة بدرجات متفاوتة لأكثر من عام. \_ باستخدام الخيط المشبع بالخيط، وصلت اليود إلى " جذر " المشكلة. \_ بعد أسبوعين فقط من استخدام الخيط مرتين يوميًا، اختفى كل ما عندي من ألم ونزيف. أنا الآن خارج " خيط اليود " وأستخدم الخيط الطبيعي لمعرفة ما إذا كان سيعود أم لا. (الأصابع متقاطعة).  
قابل مادي: يخفي كيس ما بعد سرطان الثدي الذي تم اكتشافه في الماموجرام.  
أنا مدربة سرطان عمري ٦٠ عامًا وناجية من سرطان الثدي. لقد أصبت بسرطان الثدي منذ خمسة عشر عامًا وأجريت عملية استئصال للثدي من ثدي الأيسر. ثم، في عام ٢٠٠٨، طورت كيسًا في المتبقي

(١٧٠/١)

صدر. لقد ظهر بشكل كبير على تصوير الثدي بالأشعة السينية بالإضافة إلى أنني شعرت به.  
كنت قلقًا من أن يتحول الأمر إلى تكرار لذلك حاولت عدة أشياء. لا شيء يعمل. سمعت في مركز أبحاث سرطان الثدي التابع لـ Lynne عن عمل Funahashi باستخدام اليود والبروجسترون في الحيوانات. وأظهرت نتائجه أن هرمون البروجسترون يساعد في نقل اليود إلى الخلايا الصحيحة. لذلك تناولت ٥٠ مجم من Iodoral عن طريق الفم وقمت بتطبيق لوغول اليود باستخدام Q - Tip على منطقة كيس صدري وقطعة من كريم البروجسترون الطبيعي بمجرد امتصاص لوغول في بشرتي. \_

بدأ الكيس في الانكماش خلال ٤٨ ساعة. لذلك أسقطت على Iodoral إلى ٢٥ مجم. \_  
\_ فكرة سيئة. عاد الكيس في الحال. بعد التمسك بالبروتوكول، اختفى الكيس. \_ \_ لم يعد طبيي قادرًا على العثور على أي شيء في التصوير. كتب في التقرير أن الكيس قد اختفى. \_  
أعطيت كل هذه الوثائق لـ Lynne - إنها تستخدم صور المسح في شرائحها عندما تتحدث.  
قابل جين: العقيدات والخراجات الدرقية لم تعد مرئية.

يمكنني أن أخبرك أنه اعتبارًا من آخر فحص بالموجات فوق الصوتية للغدة الدرقية، لم تعد العقيدات والتكيسات الدرقية مرئية.  
لن أحصل على الموجات فوق الصوتية لفحص الأورام الليفية الرحمية المتقلصة لفترة من الوقت.

بمجرد أن أحصل على بعض الأدلة الملموسة، وأرى النظرة على وجهي، سأتصل بك. \_ \_ \_  
قابل مارجوري: هذه قصتها عن كتلة ثديها بحجم النيكل والألم العضلي الليفي وغيرها من  
الملاحظات المهمة (تمت طباعتها بإذن من مدونتها).

<http://thisissogood.wordpress.com/2012/02/10>

هذه واحدة أخرى من تلك المشاركات التي كنت أرغب في كتابتها لعدة أشهر. \_ \_ آمل أن  
تجده ممتعًا وربما مفيدًا لك أو لشخص تعرفه. \_ \_ هدي ذو شقين: مناقشة تجريبي مع مرض  
الثدي الليفي الكيسي ومكملات اليود ومراجعة اليود لماذا تحتاجه ولماذا لا يمكنك العيش بدونه.

\_ \_ \_

(١٧١/١)

---

في عام ٢٠٠٥ (٢٨ عامًا)، وجدت كتلة صغيرة في صدري الأيسر. في ذلك الوقت كنت  
منغمسًا تمامًا في عقلية الحكمة التقليدية. \_ كانت الحبوب الكاملة منخفضة الدهون وما يسمى "  
بصحة القلب" في دوري دوري بانتظام، وكنت أقوم بتسجيل أمراض القلب المزمنة الخطيرة في  
صاله الألعاب الرياضية، ويبدو أن الطب الغربي لديه كل الإجابات. مذعورة، اتصلت بطبيبي  
وذهبت لإجراء فحص للثدي. \_ وافقت على أن الكتلة كانت غير طبيعية وأرسلتني على  
الفور لإجراء تصوير شعاعي للثدي. كنت في حالة من الفوضى المتوترة قبل إجراء هذا الاختبار  
وأثناء التصوير الشعاعي للثدي، كدت أفقد الوعي. أعتقد أنه كان مزيجًا من الألم (OMG)   
والقلق.

المؤكد أنهم شاهدوا شيئًا ما في الأفلام! تلقيت تعليمات لرؤية جراح لمناقشة خياراتي. \_ \_  
أخبرني أنني مصابة بمرض فيبروكيستيك بالثدي وأن الكتلة التي وجدتها كانت ورمًا غديًا ليفيًا. \_  
ليست سرطانية، ولكن يجب إزالتها لأنها إذا تُركت بمفردها، يمكن أن تنمو إلى حجم الكرات  
اللينة (مزيد من الدعر). لذلك وافقت على إزالته في العيادة الخارجية. \_ كنت مستيقظًا أثناء  
الجراحة، وأظهر لي الورم أثناء إزالته. \_ \_ \_ كان حجمه بالكاد بحجم رخام صغير. \_ من نحن

\_

يمكنك إضافة تنسيق أسفل الصفحة) وستظهر في جدول المحتويات.

nt ل يتم اختبارها وبعد بضعة أيام تلقيت المكالمات الواضحة. \_ \_ \_ يا للعجب!

(١٧٢/١)

---

فلماذا فعل هذا ماذا حدث؟ ماذا أفعل حيال ذلك؟ \_ هل سأستمر في الخضوع لعملية جراحية بعد الجراحة حيث ستظهر في المستقبل؟ \_ كانت الإجابات بالترتيب التالي: لا نعرف، لا شيء - فقط شاهده باستخدام صور الثدي الشعاعية العادية، ونعم، لا يمكنك تجاهل كتل الثدي. خلاب. لذلك، مثل الفتاة الطيبة، واصلت إجراء فحوصات منتظمة للثدي وتصوير الثدي بالأشعة السينية بالإضافة إلى العديد من الموجات فوق الصوتية. خلال هذا الوقت، لم تكن هناك كتل أو كتل مشبوهة. بعد التصوير الشعاعي الثاني للثدي، بدأت في الرفض. وافق طبيب الطب الغربي الخاص بي على السماح لي بإيقافهم حتى أبلغ ٤٠ عامًا طالما أجريت فحوصات منتظمة للثدي. \_ نعم. صفقة.

في هذه الأثناء، كنت قد أصبت بآلام أسفل الظهر المزمنة. في عام ٢٠٠٩، بدأت في البحث عن علاج بديل لألمي، حيث فشل الطب التقليدي في تخفيف الأعراض... لقد حققت نجاحًا رائعًا مع طبيب شامل وطلبت منه الإحالة إلى طبيب ممارسة الأسرة الشاملة. \_ كنت الآن مؤمنًا تمامًا بالطب البديل / الشمولي / الطبيعي. في أبريل ٢٠١١، قمت بنقل جميع سجلاتي إلى مكتبها ورأيتها من أجل الفحص الجسدي لأثبت نفسي كمريض. \_ \_ \_ ناقشنا تاريخ مرضي الليفي الكيسي. \_ أجرت فحصًا ولم تلاحظ أي شذوذ، لكنها ذكرت أننا سنراقب من سنة إلى أخرى (ما زلنا نشجعني على إجراء فحوصات منتظمة للثدي). بعد شهر، وجدت كتلة بحجم النيكل في صدري الأيمن. \_ أوه لا - ها نحن ذا مرة أخرى... لقد حددت موعدًا لرؤية طبيبي الجديد وخلال الأسبوع الذي سبق الموعد، زاد حجم الكتلة (الآن ربع الحجم تقريبًا). \_ تذكرت كل ما قيل لي في الماضي، فترثرت عليها حول عدم رغبتي في الجراحة أو التصوير الشعاعي للثدي! \_ استمعت ثم سرعان ما هدأت مخاوفي. \_ بالتأكيد لا يوجد تصوير شعاعي للثدي وفرصة جيدة للغاية لتفادي الجراحة. \_

(١٧٣/١)

---

الخطوة الأولى كانت الاختبار باستخدام مقياس حرارة الثدي. غير جراحي تمامًا وغير مؤلم ولا، لا شيء - فقط شاهده مع صور الثدي الشعاعية العادية، ونعم، لا يمكنك تجاهل الإشعاع الحالي. الإجراء غير مشمول بالتأمين (بالطبع)، لكنني كنت على استعداد لدفع ١٠٠ دولار لراحة البال وبعض الإجابات على حالي الحالية... \_ \_ \_ كما هو متوقع، جاءت نتيجة الفحص سلبية بالنسبة للسرطان، ولكنها إيجابية بالنسبة لورم غدي ليفي آخر.

الخطوة الثانية هي البدء في تناول جرعات عالية من اليود (٥٠ مجم Iodoral) و ١٠٠ ميكروغرام من السيلينيوم. لا أعرف لماذا، لكن هذا أخافني حقًا. \_ تبلغ نسبة الحمية الغذائية الموصى بها لليود ١٥٠ ميكروغرام. هل كان من الآمن أخذ الكثير؟ ما هي الآثار الجانبية؟ هل ستكون هناك عواقب طويلة المدى؟

أكد لي طبيبي أنه لا داعي للقلق. \_ \_ \_ على الرغم من أنني وثقت بها، إلا أنني ما زلت غير متأكد. أسرعت إلى المنزل وبدأت في البحث عن مكملات Iodoral ومرض الثدي الليفى. وجدت بجانب لا شيء. ما وجدته على الإنترنت كان محبطًا للغاية. ذكرت النساء أنهن جربن Iodoral دون تحسين الأعراض. \_ \_ في الوقت نفسه كان كل هذا يحدث، كان أليكس صديقًا في العمل كان يعالج من سرطان الثدي من قبل مركز الدكتور ديفيد براونشتاين للطب الشمولي في ويست بلومفيلد، ميتشيغن. اشترت كتابه، \_

اليود: لماذا تحتاجه ولماذا لا يمكنك العيش بدونه، بالنسبة لي، وقد حفرت فيه بمجرد أن وضعت يدي عليه. \_ \_ \_ \_ لن أتطرق إلى العلم هنا، ولن أفعل ذلك بشكل عادل. ما سأقوله هو أن الثديين والغدة الدرقية هما من أهم مواقع تخزين اليود في الجسم. \_ \_ \_ في حالة القصور أو النضوب، تصبح هذه الأنسجة مهيأة للأمراض بما في ذلك مرض سرطان الثدي الليفى وسرطان الثدي. يحتوي كتاب الدكتور براونشتاين على فصل كامل مخصص لهذا الموضوع.

(١٧٤/١)

---

لذلك قررت أن أجرب المكملات. \_ \_ \_ كانت تعليماتي هي تناول ٥٠ مجم من Iodoral و ١٠٠ ميكروغرام من السيلينيوم مرة واحدة يوميًا لمدة ستة أسابيع، ثم قطع Iodoral من النصف إلى ٢٥ مجم (استمر في تناول السيلينيوم) لمدة ستة أسابيع أخرى. بعد ذلك، قال طبيبي إنني أستطيع ذلك مرة أخرى

قطع جرعة Iodoral إلى النصف (١٢,٥ ملغ) والاستمرار في تناول السيلينيوم. ستكون هذه جرعة الصيانة الخاصة بي.

لقد فعلتها. وخمنوا ماذا؟ عملت!!! في غضون أسبوعين، كانت الكتلة أصغر وأقل كثافة وليست طرية. \_ \_ في غضون شهر كان نصف الحجم الذي كان عليه قبل المكملات. في غضون شهرين، انتهى الأمر. ذهب - بدون ألم، بدون إجهاد، بدون إجراء جراحي. فلماذا عملت؟ \_ \_ من كتاب الدكتور براونشتاين اليود: لماذا تحتاجه ولماذا لا يمكنك العيش



بدونه: \_

أظهرت الدراسات التي أجريت على الحيوانات بشكل قاطع أن حالة نقص اليود يمكن أن تغير بنية ووظيفة الثدي. بعد بحثي ودراستي الخاصة، أتفق مع العديد من الباحثين على أن نقص اليود هو عامل مسبب لسرطان الثدي وأمراض الثدي الليفية. أعتقد أنه من الضروري أن يتم اختبار مستويات اليود لدى النساء، وإذا تبين أن هناك نقصاً في اليود، فيجب البدء في تناول مكملات اليود.

يعتبر الثديان أحد مواقع تخزين الجسم الرئيسية لليود في الجسم. \_ \_ \_ في حالة نقص اليود، تتنافس الغدة الدرقية والثدي للحصول على القليل من اليود المتاح. لذلك، سترك هذا الغدة الدرقية واليود في الثدي مستنفدين ويمكن أن يمهّد الطريق لأمراض مثل تضخم الغدة الدرقية وقصور الغدة الدرقية وأمراض الغدة الدرقية المناعية الذاتية وأمراض الثدي بما في ذلك السرطان وأمراض الثدي الكيسي. بالإضافة إلى ذلك، فإن الأنسجة الغدية الأخرى مثل المبايض التي تحتوي على ثاني أعلى تركيز لليود في الجسم، سيتم استنفادها أيضاً في حالة نقص اليود.

(١٧٥/١)

الثدي والغدة الدرقية ليسا المستفيدان الوحيدان من اليود. \_ تحتاجه غدة البروستات والجهاز الهضمي والغدد اللعابية والعظام والأنسجة الضامة. \_ \_ \_ إذا كان لديك أي من هذه الأجزاء وترغب في الحفاظ عليها بصحة جيدة، فمن المحتمل أن تتأكد من أن لديك كمية كافية من اليود في نظامك الغذائي.

هذه قصتي وشعرت أنه من المهم مشاركتها. \_ \_ \_ كان مرض الثدي الكيسي اللبني موجوداً قبل أن أبدأ أسلوب حياة باليو / البدائي / الأسلاف، لكنني أعتقد أنه من المهم ملاحظة أن نمط الأكل هذا منخفض بشكل عام في اليود. يختار معظمنا ملح البحر السلي على ملح الطعام المعالج باليود عند الطهي بعد إجراء التبديل. \_ \_ كما أن الاستغناء عن الأطعمة المعبأة والمعالجة يقلل من تناول الملح المعالج باليود. تربتنا، خاصة في دول الغرب الأوسط، تعاني من نقص في اليود، مما يعني أن منتجاتنا ومنتجاتنا الحيوانية ليست مصدراً جيداً. تعتبر الأسماك مصدراً لائقاً، وخضروات البحر مصادر رائعة، ولكنها ليست أطعمة يأكلها سكاننا يومياً. \_ \_ \_ أنا أشجعك بشدة على العثور على طبيب شامل أو معالج طبيعي يمكنه مساعدتك في اختبار وتحديد حاجتك لمكملات اليود. \_ \_ لا أوصي بإجراء هذا بمفردك، حيث من المحتمل أن يرغب طبيبك في مراقبة وظيفة الغدة الدرقية أثناء تناول المكملات.

هناك ملاحظة أخرى أردت أن أقدمها. \_ \_ أعمل في المجال الطبي وأتعمق في الطب الغربي التقليدي كل يوم. \_ \_ أعتقد حقًا أن هناك ممارسات طبية غربية وإنجازات طبية مذهلة أدت إلى تحسين حياتنا بشكل كبير. \_ مع ذلك، فإن مجالنا الطبي الحالي به عيوبه وقصتي هي مثال. \_ لا يجب أن نكون كذلك

معالجة الأعراض، يجب علينا التحقيق في السبب ومعالجته. \_ وإلا، فهل شُفينا حقًا أم أننا نطارد ذبولنا فقط؟ \_

## الفصل التاسع عشر

المضي قدما - ما بعد أزمة اليهود

(١٧٦/١)

تمر كل حقيقة بثلاث مراحل قبل أن يتم التعرف عليها. في البداية، يتم السخرية منه. في الثانية، يعارض ذلك. في الثالث، يعتبر بديهي. \_

- آرثر شوبنهاور

ص

لقد انتهيت من قراءة أزمة اليهود. ماذا بعد؟ الآن، أنت تدرك المشكلة بوضوح، والوعي هو دائمًا الخطوة الأولى للمضي قدمًا. \_ \_

ماذا ستكون رحلتك اليهود؟ \_

هل يمكنكم تحدي ولاء أزمة اليهود؟

هل يمكنك إيجاد حل شخصي لهذه الكارثة الصحية العامة؟ \_

هل يمكنك استكشاف اللغز الطبي لمن سرق اليهود؟ \_

هل يمكنك تطبيق هذا الحل على نفسك؟

بعد قراءة جميع دراسات الحالة التي غيرت حياتك، هل يمكنك صياغة خطتك الخاصة؟ هل

يمكنك إطلاق رحلة اليهود الخاصة بك؟

انضم للآخرين للتعرف على أزمة اليهود وابدأ. \_ شارك مشكلتك وحلك. \_ شارك بقصة

القرية الصينية حيث لن يكبر الأطفال لمدة ٥٠٠ عام، حيث أجهضت الماعز. \_ شارك قصة

أم لثلاثة أطفال لم تستطع النهوض من الفراش؛ \_ \_ الشاب الذي تمكن أخيرًا من مساعدة

أسرته؛ \_ \_ \_ أو النساء اللواتي تخلصن من الآلام في صدورهن. \_ \_  
كل من يساعده اليهود يبني جسم البحث الإيجابي القائم بتجربته الشخصية. \_ \_ \_  
بالمشاركة، سنهزم أزمة اليهود. \_ \_ لأنه في حين أن نقص اليهود منتشر في جميع أنحاء العالم، فإن  
الأم والعزلة يؤثران علينا بشكل فردي - واحدًا تلو الآخر. تبادل المعلومات هو السبيل  
الوحيد. نعمة هذه العملية هي قوة الإنترنت، المتاحة لأول مرة لأحدث الأجيال في عالمنا  
المضطرب. \_ \_ \_ \_ \_ إذا كان من الممكن إنقاذ شخص واحد فقط من هاوية  
الشكوى المزمنة، فإن مشاركة المعلومات في أزمة اليهود تستحق الوقت المستغرق لقراءتها. \_ \_ \_

(١٧٧/١)

تذكر الحقيقة المقلقة: معظم الأطباء والعلماء لا يستطيعون التحدث مباشرة ضد توصيات اليهود  
RDA الحالية " معيار الرعاية ". من أين يأتي هذا التفكير - معيار الرعاية هذا؟ ليس من  
الحقائق، وليس من الأشخاص الذين عانوا من حقائق اليهود المتغيرة للحياة. يجب على معظم  
الممارسين المرخصين اللعب جنبًا إلى جنب مع التفكير السائد القديم لأن الثمن الشخصي  
للإبلاغ عن الاكتشافات الإيجابية والفعالة التي تتحدى هذا التفكير مرتفع للغاية.  
نحن بحاجة إلى دعم الممارسين الذين يبلغون بتكتم عن عيوب نقص اليهود. لسوء الحظ، يمكن أن  
يؤدي اكتشاف حل فعال لمشكلة صحية إلى الإضرار بالمهنة أو تعريض الترخيص للخطر. يمتلئ  
التاريخ بأمثلة على التفكير المحافظ - لا، الرجعي - في الوقوف في طريق الاكتشافات المهمة التي  
قام بها أفراد مدروسون وبعيد النظر - حلول لمشاكل قديمة تسبب معاناة لا توصف.  
تذكر، في القرن التاسع عشر، تعرض الدكتور سيميلويس للسخرية لأنه اقترح أن يغسل الأطباء  
أيديهم قبل ولادة الأطفال من أجل منع الأمهات من الموت بسبب حمى النفاس. يا لها من  
مفارقة - فكلما عرف المتخصص الطبي أو العلمي عن المعلومات التي تغير الحياة، كلما اضطُر  
إلى التراجع.

يقع امتياز نشر الكلمة على عاتق عامة الناس في مجال الطب من مريض إلى مريض. يجب أن  
تصل دراسات الحالة التي نشاركها هنا إلى المزيد من الأشخاص - يجب نشرها على نطاق أوسع.  
كما رأيت في أزمة اليهود، فإن خطوات حل أزمة اليهود متاحة منذ عقود. \_ \_ \_ \_ \_  
أحثك على نقل معلومات اليهود إلى أصدقائك وعائلتك. \_ \_ \_ شارك بقصص العلماء

والممارسين الذين لا يستطيعون لأفهم ليسوا في وضع يسمح لهم بنشر الحقائق الطبية غير القياسية  
حول نقص اليود. \_

(١٧٨/١)

تتيح لي الكتابة كصحفي وعالمي أن أقول، " انظر إلى المعلومات التي اكتشفها زملائي المسافرين.  
" \_ \_ \_ تحقق منهم. تحقق من الحقائق. يتعلم. اختبر المعلومات. لا أحد يستطيع أن يطردي  
لتحدي التفكير الجماعي السابق لليود. لن يتجنبني أحد. لن يتجنبك أحد. \_ نحن نعلم الآن،  
أن هناك الكثير منا.

سمح لي هذا الكتاب بمشاركة شغفي بكيفية تغيير اليود لحياتي وحياة العديد من الآخرين. \_ \_ \_  
\_ إذا كنت تشاركني شغفي، يرجى التحدث. يجب أن ندعو للتغيير. المخاطر كبيرة جدًا بحيث لا  
يمكن التراجع عنها.

صافرة! البدل اليومي الموصى به لليود هو ١٥٠ ميكروغرام. \_ هذا منخفض جدًا بالنسبة  
لبينتنا الحالية المشبعة بالبروم. اتصل بالأكاديمية الوطنية للعلوم واطلب منهم إعادة التفكير في  
توصياتهم. \_

ارفضه! إن الفكرة التي يتم الترويج لها كثيرًا بأن الملح المعالج باليود يوفر كمية كافية من اليود  
للصحة المثلى هي عملية احتيال كاملة! ارفضه. لا أحد يعرف حتى مقدار اليود الموجود بالفعل  
في الملح لأنه يتبخر بمجرد فتح الكرتون. \_ \_ \_ \_

شاركه! تحدث عن الانتشار الواسع لمضافات اليود والبروميد المضادة لليود في أطعمتنا وبيئتنا،  
والمواد المضافة التي قد تكون سببًا أساسيًا آخر لأزمة اليود الحالية. \_ \_  
أعطها! أعط هذا الكتاب لممارسيك الصحيين. \_ أخبرهم أنك تريد أن تبدأ تجربة اليود الخاصة  
بك.

أنا في حملة معلومات اليود لمسافات طويلة - في " طوال المدة ". وكذلك أصدقائي في حركة  
الجنود العشبية باليود. \_ لن ندع إرث هذه الحركة يفلت من أيدينا. \_

قم بزيارة [www.IodineResearch.com](http://www.IodineResearch.com) لمزيد من المعلومات. أو قم بزيارتي على  
[www.LynneFarrow.net](http://www.LynneFarrow.net).

سأستمر في تجميع قصص نجاح اليود لتوثيق آثار الاستخدام الفردي. \_ \_

إذا كانت لديك قصة شخصية تريد الإبلاغ عنها، فالرجاء إرسال التفاصيل لي عبر البريد

الإلكتروني [Lynne@LynneFarrow.net](mailto:Lynne@LynneFarrow.net)

## الجزء الرابع

### موارد

### قوائم الموارد

(١٧٩/١)

#### اختبار تحميل اليود \_

وجد الدكتور جاي إي أبراهام، مع زملائه، أن اختبار تحميل اليود على مدار ٢٤ ساعة مفيد في تقييم كفاية اليود لدى المريض.

المبدأ هو، إذا كان مستوى اليود في الجسم كافياً، فإن معظم ٥٠ ملغ من اليود الذي تم تناوله في بداية الاختبار سيتم إفرازه في البول في غضون ٢٤ ساعة.

إذا أظهر الجسم قصوراً، فسيحتفظ الجسم بجزء كبير من جرعة اليود قبل الاختبار. \_ \_ \_ ستكون الكمية التي تفرز في البول منخفضة. \_

وجد أطباء اليود أن أي نتيجة اختبار تظهر تشبهاً أقل من ٩٠ في المائة تشير إلى أن المريض مرشح لمكملات اليود.

تحديث من مؤتمر اليود ٢٠٧٠: نتائج الاختبار العادية في وجود حالات نقص اليود المعروفة مثل اضطرابات الغدة الدرقية أو أمراض الثدي قد تشير إلى وجود خلل في الامتصاص بآلية الصوديوم يوديد سيمبوتر (NIS)

( . في هذه الحالة، قد لا يتم امتصاص اليود المعطى كجزء من الاختبار ويمر عبر الجسم إلى البول. \_ \_ \_

قد تكون هناك نتيجة اختبار "طبيعية خاطئة". يوصي الأطباء بتناول مكمل اليود لمدة ثلاثة أشهر ثم إعادة الاختبار. \_ نظراً لأن مكملات اليود تحسن الامتصاص، يجب أن تنخفض أعداد الاختبار (بما يتناسب مع الحالة السريرية)، ثم ترتفع بثبات.

بالنسبة للمشاركين في مشروع استقصاء اليود، توصي "اختيارات سرطان الثدي" بإجراء اختبار في معامل FFP لضمان اتساق النتائج لقاعدة البيانات الخاصة بنا. في نيويورك، اطلب من طبيبك الاتصال بمختبر بيانات الأطباء. تأكد من أن اختبارك يتضمن ٥٠ مجم من Iodoral أو احصل على أقراص Iodoral من طبيبك.

لطلب اختبار تحميل اليود، اتصل بمختبرات FFP على ٥٥٥٦ - ٩٠٠ - ٨٧٧ لمجموعة

الاختبار. \_ يمكنك أيضاً إرسال بريد إلكتروني إلى المختبر على [ffp\\_lab@yahoo.com](mailto:ffp_lab@yahoo.com) لمعرفة ما إذا كان هناك ممارسة متعلم اليود في منطقتك أو ما إذا كان يمكن تعيين نتائج الاختبار الخاصة بك للدكتور **Flechas** .

(١٨٠/١)

---

<http://cypress.he.net/~bigmacnc/drlechas/index.htm>  
تقوم مختبرات هاكالا أيضاً بإجراء اختبار اليود وستقوم بشحن الاختبار إلى أوروبا. للحصول على وصف أكثر تفصيلاً لاختبار تحميل اليود، يرجى قراءة اختبار تحميل اليود / اليود بواسطة **Jorge Flechas**، دكتوراه في الطب. يمكن العثور عليها على [www.vrp.com](http://www.vrp.com) .

بروتوكول إضافة اليود (من مؤتمر اليود في أكتوبر ٢٠٠٧)  
عالم الأطباء جاي أبراهام، دكتوراه في الطب، ديفيد براونشتاين، دكتوراه في الطب، وجورج فليشاس، أكثر من ٤٠٠٠ مريض بمكملات اليود. تم اقتراح البروتوكول أدناه من خلال كتاباتهم ومحاضراتهم. نعترف مع التقدير بأبحاثهم الرائدة ومساهماتهم السخية في مجال العلاج باليود. \_ \_  
انظر المراجع أدناه البروتوكول.  
اليود والمغذيات المصاحبة \_

٥٠ مجم يودورال كحد أدنى (قد يبدأ بـ ١٢,٥ مجم).  
قد يوصي بعض الممارسين بشكل آخر من أشكال اليود مثل محلول لوغول. **Iodoral** هي تركيبة لوغول في شكل أقراص مصممة خصيصاً لتجنب تهيج المعدة.  
فيتامين ج: ٣٠٠٠ مجم يومياً (قد يكون هناك حاجة إلى المزيد للتخلص من بروميد السموم).  
٣٠٠ - ٦٠٠ مجم من أكسيد المغنيسيوم (يفضل المشاركون في مشروع دراسة اليود غليسينات المغنيسيوم أو سترات المغنيسيوم).  
٢٠٠ ميكروغرام سيلينيوم. يفضل الكثيرون إصدار سيلينوميثيونين. \_ \_  
٥٠٠ مجم نياسين (B3) مرتين في اليوم (ليس النياسيناميد). ابدأ في مستوى منخفض لتجنب التدفق. ١٠٠ مجم فيتامين ب ٢ ثلاث مرات في اليوم. يمكن استخدام العامل المساعد **ATP** كبديل. \_ \_  
ملعقة صغيرة \* ملح بحر غير معالج مضاف إلى النظام الغذائي. (انظر المرجع في الصفحة التالية.)

¼ ملعقة صغيرة ملح غير معالج في ٨ أونصات. الماء مرتين في اليوم حسب الحاجة.  
برنامج شامل للفيتامينات والتغذية. \_

(١٨١/١)

(فبراير ٢٠٠٨) حذر الدكتور جاي أبراهام من أن " مكملات الكالسيوم الزائدة (٢٠٠٠ - ٣٠٠٠ ملغ / يوم) كانت السبب الأكثر شيوعاً لضعف الاستجابة لمكملات اليود. " فيتامين أخبار البحوث المجلد. ٢٢ - العدد ٢.  
تحديث البروتوكول ٢٠٠٩: البيانات التي تم جمعها من المشاركين في مشروع فحص اليود في خيارات سرطان الثدي أفادوا أن العوامل المساعدة ATP تساعد في تسريع امتصاص اليود وتطبيع مستويات TSH .  
محلول اليود في لوغول: ملليغرام من اليود لكل قطرة

صورة

\* تمت إضافة ملعقة صغيرة إضافية من الملح غير المعالج إلى النظام الغذائي بإجماع المجموعات الرئيسية من مريض إلى آخر وبعض أطباء اليود بعد مؤتمرات اليود. \_ \_ تأكد من قراءة بروتوكول تحميل الملح واسأل طبيبك قبل تنفيذ تحميل الملح أو الملح الإضافي أو أي استراتيجية طبية. \_

بروتوكول تحميل الملح \_

غالبًا ما يستخدم مستخدمو اليود بروتوكول تحميل الملح لإزالة البروميد والعديد من أعراض التخلص من السموم الأخرى. يستخدم الملح لأكثر من مائة عام من قبل الأطباء لإزالة أعراض البروميد. \_ \_

قدم الدكتور ويليام شيفين بروتوكول تحميل الملح في مؤتمر اليود في فبراير ٢٠٠٧:  
نصف ملعقة صغيرة \* ملح غير معالج وغير مكرر مذاب في نصف كوب ماء دافئ، ثم يتبعه مباشرة بـ ١٢ - ١٦ أوقية ماء نقي.  
كرر خلال ٣٠ - ٤٥ دقيقة إذا لزم الأمر. قد يتكرر مرة أخرى حتى يبدأ التبول الغزير. راقب الاستجابة الذاتية (عادة في غضون عدة ساعات).

قم بزيارة Dr. Shevin على الويب على [www.DrShevin.com](http://www.DrShevin.com) . تأكد من قراءة بروتوكول تحميل الملح واسأل طبيبك قبل تنفيذ تحميل الملح أو أي استراتيجية طبية. \_ \_  
اقرأ كتاب الدكتور ديفيد براونشتاين، الملح طريقك إلى الصحة  
، الطبعة الثانية المتاحة على [www.DrBrownstein.com](http://www.DrBrownstein.com) .

(١٨٢/١)

\* لاحظ أن المشاركين في مشروع دراسة اليود وجدوا أن ملعقة صغيرة من الملح المذاب في الماء تعمل بشكل أسرع من جرعة نصف ملعقة صغيرة.

اليود ذات الصلة بالبروميد وأعراض واستراتيجيات إزالة السموم من السموم  
قد تشمل أعراض البروميد المرتبطة باليود على سبيل المثال لا الحصر:  
جفن العين وخز القدم وخز في اليدين أو القدمين أفكار داكنة (على سبيل المثال، لا يوجد سبب للعيش) الاكتئاب (على سبيل المثال، لا يوجد سبب للخروج من السرير) القلق العاطفي  
تقرحات وجروح الفم واللسان أو " التهاب الفم "  
"مختلف"، "حب الشباب بروميد"، " الانفجارات الشبيهة بحب الشباب " بدون "المخروطية".  
(وجد بعض مستخدمي اليود أن الزنك يساعد في علاج حب الشباب بالبروميد.)  
الجلد "يقطع" تساقط الشعر ضباب الدماغ  
ألم في الساق والورك (يشبه التهاب المفاصل)  
طفح جلدي (بروموديرما) طعم معدني ألم الجيوب الأنفية أورام وعائية الكرز سيلان الأنف صداع  
تهمة خمول  
إحساس غريب بالبلع (ورد في الأدبيات الطبية القديمة على أنه "تورم المزمار") رائحة الجسم  
(البروموس يوناني للرائحة الكريهة) رائحة أو لون بول غير عادي  
جفاف الفم  
تشنج مجرى البول، كثرة التبول (خطأ في عدوى المسالك البولية)، إسهال، إمساك، تغيرات في  
الرؤية، تهيج، زيادة إفراز اللعاب، تغيرات في الأحلام، تغيرات هرمونية، آلام في الكلى  
حنان الثدي (تم الإبلاغ عن أعراض عابرة لحملها)  
وجد العديد من المسجلين في مشروع فحص اليود في خيارات سرطان الثدي وأعضاء منتدى  
Curezone يود وأعضاء Yahoo يود مجموعة



الاقتراحات التالية مفيدة إذا كانت أعراض إزالة السموم باليود من البروميديز والبكتيريا الميتة والسموم الأخرى غير مريحة. استشر طبيبك قبل تنفيذ الاستراتيجيات التالية: \_  
استفاد الكثير من بروتوكول تحميل الملح باعتباره أكثر الطرق فعالية لطرد السموم المنبعثة من تناول اليود. \_

(١٨٣/١)

اليود النبضي. وهذا يعني إيقاف اليود لمدة ٤٨ ساعة لإراحة الكلى مع الاستمرار في تناول العناصر الغذائية المرافقة.  
ينتشر فيتامين سي على مدار اليوم لتحمل الأمعاء. \_ \_  
أخذ المغذيات الكاملة المصاحبة لليود. تثبت العديد من الشهادات أن العناصر الغذائية المصاحبة لليود، بما في ذلك العوامل المساعدة لـ **ATP** ، تعزز إزالة السموم من الخلايا.  
شرب المزيد من الماء. لا يمكن التأكيد على هذا بما فيه الكفاية.  
وفقاً لمستخدمي اليود الذين يعانون من أعراض جلدية، فإن إضافة ٢٥ مجم من الزنك يساعد في كثير من الأحيان.  
الملحق أ

نظرية سيطرة البروميديز - كيف يسبب التثبيط التنافسي نقص اليود  
قد تتطور حالة هيمنة البروميديز \* عندما يتسبب البروم، المكتسب من خلال التعرض البيئي أو المهني أو علاجي المنشأ أو الغذائي، في ارتفاع مستويات البروم في الجسم بدرجة كافية لتثبيط استقلال إنزيم اليود.

مكملات اليود تغير العلاقة التنافسية بين البروم واليود مما يسبب إفراز البروميديز. وبالتالي، تقل هيمنة البروميديز ويمكن استعادة التمثيل الغذائي المناسب لإنزيم اليود.  
في القرن الحادي والعشرين السام، يجب طرح هذه الأسئلة:

هل سيكون لدينا مثل هذا النقص الحاد في اليود بدون هيمنة البروميديز؟  
إذا كان نقص اليود هو السبب الكامن وراء العديد من الأمراض، فهل البروميديز هو السبب الكامن وراء السبب الأساسي؟ "

هل هيمنة البروميديز تخلق أزمة صحية عامة؟

من أين تأتي هيمنة البروميديز؟

البروميديز مادة مضافة خبيثة تستخدم في العديد من المنتجات الشائعة وكمبيد للآفات. \_ بسبب

الكمية الهائلة من المنتجات المكملة للمواد الكيميائية المرتبطة بالبروم، تسبب التعرض لهذه المادة المضافة من صنع الإنسان في استنفاد اليود في البشر. تقدم الدراسات التي أجريت على حيوانات المختبر أدلة مقلقة على أنه حتى الكميات الصغيرة من التعرض للبروميد يمكن أن تكون سامة (١).

(١٨٤/١)

ما هي المنتجات التي تحتوي على البروم / البروميد؟  
يوجد البروميد حاليًا في مبيدات الآفات (ميثيل بروميد)، وبعض منتجات الخبز (برومات البوتاسيوم)، والزيوت النباتية المبرومة التي يمكن إضافتها إلى المشروبات بنكهة الحمضيات، ومنظفات الأحواض الساخنة، وبعض أجهزة الاستنشاق للربو والأدوية الموصوفة، والمنتجات البلاستيكية، وبعض منتجات العناية الشخصية وبعض صبغات النسيج.  
آثار البروم على الأعضاء \_ \_  
استنفاد اليود إلى إضعاف الغدة الدرقية والأعضاء الأخرى (٢) (٣) (٤) (٥) (٦). في الأفراد حيث تكون نسبة البروميد إلى اليود أقل، قد لا يكون البروميد مشكلة.  
غدة درقية  
تسبب مستويات البروميد المرتفعة في كل أمراض الغدة الدرقية، من قصور الغدة الدرقية البسيط إلى أمراض المناعة الذاتية إلى سرطان الغدة الدرقية. وجد Malenchenko أن مستويات البروميد في سرطان الغدة الدرقية أعلى ٥٠ مرة من أنسجة الغدة الدرقية العادية (٧).  
الجرذان التي تتغذى حتى على الحد الأدنى من البروم المتوقع مواجهته في البيئة لتغيرات شبيهة بتضخم الغدة الدرقية (٨)، وهي حالة قابلة للجدل حول هيمنة البروميد. في مشروع FIRE ، أظهر تعريض الفئران لمركب مثبطات اللهب المبرومة، بروموسيكلوبوتان، تأثيرات ثابتة على محور هرمون الغدة الدرقية، بما في ذلك انخفاض T4. زادت خلايا الغدة الدرقية من حجمها وأصبحت نوى أكبر، مما يشير إلى زيادة النشاط التخليقي (٩).  
مع زيادة تناول البروميد، تم استبدال ثلث محتوى اليود بالكامل في الغدة الدرقية للفئران بالبروميد (١٠).

جلد

تم أخذ عينة من الجلد من امرأة كانت تتناول المهدئات المحتوية على البروميد لمدة أربع سنوات تقريبًا وجدت زيادة في البروميد في الجلد الطبيعي وثلاثة أضعاف ذلك في آفة الجلد المصابة

(١١).

قام رضيع بإعطاء شراب يحتوي على بروميد الصوديوم ظهور آفات نباتية على الوجه وفروة الرأس (١٢).

(١٨٥/١)

طور الفينيون الذين تعرضوا للمركبات المبرومة لفترات طويلة أورامًا وعائية كرزبة متعددة على الجذع والأطراف (١٣).

عقلي

تزرع أدبيات الطب النفسي بحالات ارتفاع مستويات البروميد المتورطة في الحالات العقلية من الاكتئاب إلى الفصام (١٤) (١٥) (١٦). كما قال جاي أبراهام، دكتوراه في الطب، أسوس، "كم عدد الأشخاص الذين يعانون من البروم المشخص بشكل خاطئ والذين يعالجون حاليًا بأدوية نفسية؟" (١٧). تم استخدام البروميد لقمع الدافع الجنسي للمرأة في الخمسينيات من القرن الماضي.

سمع

من المعروف أن برومات البوتاسيوم، وهي مادة مضافة للخبز، تسبب تلفًا كلويًا وصممًا دائمًا في الحيوانات والإنسان (١٨). في مشروع FIRE، كان السمع هو التأثير الأكثر صلة بتعرض الفئران لـ ٢٨ يومًا من مركب مثبطات اللهب المبرومة، رباعي البروم-ثنائي الفينول-أ. على وجه التحديد، تأثر نطاق التردد الأدنى (١٩).

الكلى

تعتبر قدرة البرومات على إحداث السرطان، وخاصة سرطان الكلى، مصدر قلق صحي كبير (٢٠). أظهر التعبير الجيني في الكلى في الفئران التي أعطيت جرعة عالية - ١٠٠ أسبوع من برومات البوتاسيوم - في مياه الشرب اختلافًا ملحوظًا في التعبير الجيني عن الجرعة الأقل غير السرطانية. يشبه التعبير الجيني للجرعة العالية في الكلى نمط تعبير يشبه الورم الحميد (٢١).

البروم في المنتجات الشائعة

رغيف الخبز

برومات البوتاسيوم كمادة مضافة لمعظم الخبز التجاري والسلع المخبوزة ربما يقدم أكبر مساهمة في زيادة البروم في الثقافات الغربية. — — —

الدقيق المبروم هو منتج "مدعم" ببرومات البوتاسيوم. يدعي بعض الخبازين التجاريين أنهم

يستخدمون دقيق البروم لأنه يعطي نتائج يمكن الاعتماد عليها، كما أنه يصنع عجينة أكثر مرونة يمكنه الوقوف في وجه خطافات الخبز وأدوات الخبز التجارية الأخرى (٢٢). ومع ذلك، تمكنت مزرعة بيبيريدج من استخدام الدقيق غير المبروم فقط مع نتائج ممتازة.

(١٨٦/١)

ملاحظة حول حظر برومات البوتاسيوم في الخبز  
حظرت المملكة المتحدة استخدام البرومات في الخبز عام ١٩٩٠. حظرت كندا استخدام البرومات في الخبز في عام ١٩٩٤ (٢٣). الاقتراح P230 في أستراليا: المجلس الوزاري لتنظيم الأغذية (FSANZ)، لم ينته بعد من اقتراحه في يوليو ٢٠٠٧ بشأن استخدام الملح المعالج باليود في الخبز وحبوب الإفطار والبسكويت.  
في عام ١٩٩٩، قدم مركز العلوم في المصلحة العامة التماسًا إلى إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) لخطر استخدام برومات البوتاسيوم، متهمًا أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تعرف منذ سنوات أن البرومات تسبب السرطان في حيوانات المختبر، لكنها فشلت في حظره (٢٤). اعتبارًا من سبتمبر ٢٠٠٧، استجابت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) لاستفسار حول خيارات سرطان الثدي ببيان، "لا يزال برومات البوتاسيوم مدرجًا كإضافة آمنة." ماء

عندما تتعرض مياه الشرب المحتوية على البروميد للأوزون، يتشكل أيون البرومات، وهو عامل مؤكسد قوي. حدثت عمليتا سحب لمياه الشرب باستخدام البرومات: استرجاع مياه الينابيع من Wegmann بعنوان "الغذاء الخاص بك يشعر بالرضا عن" في عام ٢٠٠٦، وكوكا كولا "Dasani" في عام ٢٠٠٤ (٢٥).

معجون أسنان وغسول فم وغرغرة  
برومات البوتاسيوم مطهر وقابض في معجون الأسنان وغسول الفم والغرغرة. — شديد السمية إذا تم تناوله داخليًا. قد يسبب نزيف والتهاب اللثة في معجون الأسنان (٢٦).

البروم في مثبطات اللهب  
تقلل مثبطات اللهب من قابلية الاشتعال لمجموعة متنوعة من المنتجات التجارية والمنزلية. تتاجر بعض مثبطات المنزل المبرومة (مثبطات اللهب المعالجة بالبروم

( من المنتجات التي تستخدم فيها وتدخل إلى البيئة والأشخاص عبر الغبار (٢٧).  
المنتجات الشخصية وبعض مستحضرات التجميل

(١٨٧/١)

برومات الصوديوم في منتجات مثل الأمواج الدائمة، صبغات الشعر وصبغات النسيج: برومات  
الصوديوم في معادلات الموجة الدائمة، مادة صبغ الشعر، وعملية صباغة النسيج (٢٨).  
يستخدم البنزالكونيوم كمادة حافظة في بعض مستحضرات التجميل (٢٩).  
مراجع

١. et al، M.، Vobecky، " تفاعل البروم مع اليود في الغدة الدرقية عند الجرذ عند  
تناول البروميد المحسن، " Biol Trace Elem Res، ١٩٩٦.  
٢. فيليكي، جيه، وآخرون، " تأثير البروميد على البنية التحتية الدقيقة لخلايا الفئران، " آن  
عنا، ٢٠٠٤.  
٣.

et al، S.، Pavelka، " حركية البروميد وتوزيعه في الفئران، II: توزيع البروميد في  
الجسم، " Biol Trace Res، ٢٠٠٠.

٤. et al، J.، Velicky، " العمل طويل الأجل لبروميد البوتاسيوم على الغدة الدرقية  
للفئران، " Acta Histochem، ١٩٩٨.  
٥. فيليكي، ج، وآخرون، " بروميد البوتاسيوم والغدة الدرقية في الجرذ: التشكل والكيمياء  
المناعية، " ١٩٩٧.

٦. et al، M.، Vobecky، " تفاعل البروم مع اليود في الغدة الدرقية عند الجرذ عند  
تناول البروميد المحسن، " Biol Trace Elem Res، ١٩٩٦.

٧. et al، A. F.، Malenchenko، " محتوى وتوزيع اليود والكلور والبروميد في  
أنسجة الغدة الدرقية الطبيعية والمتغيرة باثولوجيًا "، ميد راديول، ١٩٨٤.

٨. et al، J.، Velicky، " بروميد البوتاسيوم والغدة الدرقية للفئران: المورفولوجيا  
والكيمياء المناعية، RIA و INAA Analysis، " آن أنات، ١٩٩٧.

٩. www.credo cluster.info، العدد ٦، يوليو، ٢٠٠٦.

١٠. M، Vobecky، "تفاعل البروم مع اليود في الغدة الدرقية عند الجرذ عند

تناول البروميد المحسن، " Biol Trace Elem Res ، ١٩٩٦ .  
١١ .

(١٨٨/١)

---

Bromoderma ، et al ، K. Hubner ، " محتوى بروميد الجلد وإفراز البروميد في Tuberosum ، Arch Derm Res ، ١٩٧٦ ، 12. Bel ، S. ، et al. ، Vegetant Bromoderma in a Infant ، طب الأمراض الجلدية للأطفال ، ٢٠٠١ .

١٣ . كوهين، أ، وآخرون، " الورم الوعائي الكرز المرتبط بالتعرض للبروميدات، " الأمراض الجلدية، ٢٠٠١ .

١٤ . هورويتز، ب. \_ \_ \_ \_ \_ .

١٥ . ليفين، إم، " الفصام العابر من إنتاج البروميد، " آم جي للطب النفسي، ١٩٤٦ .  
١٦ .

[www.gulflink.osd.mil/library/randrep/pb\\_paper/mr1018.2chap10.html](http://www.gulflink.osd.mil/library/randrep/pb_paper/mr1018.2chap10.html)

١٧ . أبراهام، جي إي، " القياس المشترك للأربعة هاليدات المستقرة بواسطة إجراء القطب الكهربائي الانتقائي الأيوني بعد فصلها الكروماتوجرافي على راتنج التبادل الأنيون القوي: التطبيق السريري، " الطبيب الباطني الأصلي، ٢٠٠٦ .

١٨ . et al ، T. Morizono ، " تأثيرات السيتريميد وبرومات البوتاسيوم على تركيز أيون البوتاسيوم في سائل الأذن الداخلية لخنزير غينيا، " فيسيول بوهيموسلوف، ١٩٨٨ .

١٩ . [www.credo cluster.info](http://www.credo cluster.info) ، العدد ٦ ، ٢٠٠٦ .

٢٠ . [www.rtctoc.com/bromate.htm](http://www.rtctoc.com/bromate.htm) .

٢١ . et al ، D. Geter ، " علم الجينوميات السمية للكلبي للتعرض المزمن لبرومات البوتاسيوم في ذكور الجرذان F334 ، " EIMS Meta DataReport ، ٢٠٠٦ .

٢٢ . [www.wisegeek.com](http://www.wisegeek.com) .

٢٣ . [www.rtctox.com/bromate.htm](http://www.rtctox.com/bromate.htm) .

٢٤ . [www.cspinet.org/new/bromide.htm](http://www.cspinet.org/new/bromide.htm) .

٢٥ . [www.rtctox.com/bromate.htm](http://www.rtctox.com/bromate.htm) .

٢٦.

[www.healthycommentions.com/hazards\\_of\\_cosmetics\\_by\\_carol\\_barzac95.html](http://www.healthycommentions.com/hazards_of_cosmetics_by_carol_barzac95.html)

٢٧. [www.credocluster.info](http://www.credocluster.info) ، العدد ٦ ، ٢٠٠٦.

٢٨.

[www.alibaba.com/catalog/11292709/sodium\\_bromate\\_99\\_5.html](http://www.alibaba.com/catalog/11292709/sodium_bromate_99_5.html)

٢٩.

[www.gina.antczak.btinternet.co.uk/CU/CUHOME.htm](http://www.gina.antczak.btinternet.co.uk/CU/CUHOME.htm)

\* ملاحظة المؤلف: النظر في مصطلحات اليود واليوديد قابلة للتبديل ما لم يكن الاختلاف

(١٨٩/١)

---

ذو صلة بالمناقشة مثل اليوديد في الملح المعالج باليود. — وبالمثل، يجب على القارئ النظر في المصطلحين البروم والبروميد قابلين للتبادل حيث ناقش قوة أي مادة كيميائية مرتبطة بالبروم لتثبيط اليود.

الملحق ب اليود والثدي —

ماذا لو كان هناك عنصر غذائي واحد ... ؟

مستقبلات هرمون الاستروجين في الثدي.

انخفاض إنتاج هرمون الاستروجين في فرط نشاط المبايض.

انخفاض مرض الثدي الكيسي الليفي الذي يسبق سرطان الثدي في كثير من الأحيان.

تسبب في موت الخلايا السرطانية، وإبطاء انقسام الخلايا، وتقليل نمو الأوعية الدموية إلى الأورام.

. تسبب في موت الخلايا أكثر من عقار العلاج الكيميائي، فلورويوراسيل.

منعت الفئران من الإصابة بالسرطان عندما تم تغذيتها بسرطان الثدي الذي يسبب السموم

. DMBA

الأبحاث إلى أن بعض سرطانات الثدي قد تكون من أمراض نقص اليود

مع انخفاض استهلاك اليود، ارتفعت معدلات الإصابة بسرطان الثدي. — لكن البحث يتعمق

أكثر، حيث يستكشف آثار مكملات اليود على أمراض الثدي وسرطان الثدي. — كان هذا

الاختراق المهم في طور البحث منذ سنوات، لكنه لم يكتسب زخمًا إلا مؤخرًا. بعد غربة ٥٠

عامًا من أبحاث اليود والتوافق مع الباحثين في جميع أنحاء العالم، أفاد المؤلف أن التمثيل الغذائي غير الطبيعي لليود، إما بسبب هيمنة البروميد في البيئة أو نقص اليود الغذائي، يجب معالجته كجزء من الإجراءات الوقائية و / أو استراتيجية علاجية. يزداد نقص اليود سوءًا.

انخفض استهلاك اليود من قبل الأمريكيين بنسبة ٥٠ في المائة منذ السبعينيات مع ارتفاع معدلات الإصابة بسرطان الثدي (١). في حزام تضخم الغدة الدرقية في الولايات المتحدة، حيث يكون اليود أقل في التربة، يكون سرطان الثدي أعلى (٢).

(١٩٠/١)

على النقيض من ذلك، فإن معدل الإصابة بسرطان الثدي وشدته أقل في اليابان منه في أوروبا والولايات المتحدة، ويعزى ذلك إلى النظام الغذائي (٣). تستهلك النساء اليابانيات ٢٥ مرة من اليود الغذائي أكثر من النساء في أمريكا الشمالية ولديهن معدلات أقل من سرطان الثدي (٤). وفي الوقت نفسه، منذ السبعينيات، في الولايات المتحدة والعديد من البلدان الأخرى، تمت إضافة مواد البروم الكيميائية التي تحجب اليود إلى الدقيق وبعض المشروبات الغازية والأدوية، مما أدى إلى تفاقم نقص اليود.

كما أن مياه الشرب المفلورة تستنزف امتصاص اليود. وبالتالي، نظرًا لأن المرأة تستهلك كمية أقل من اليود وتفرز أكثر بسبب العناصر السامة، فإن خطر الإصابة بسرطان الثدي يزداد (٥). اليود وأمراض الثدي الحميدة \_

أدى منع اليود في الإمداد الغذائي للفئران إلى حدوث مرض ليفي كيسلي تدريجي يشبه الإنسان (اللانمطية، والتصلب، والتكلس، والتغيرات في خلل التنسج) مع تقدم عمر الفئران (٦). ساعدت مكملات اليود للمرضى المصابين بمرض الكيس الليفي على حل التليف وتقليل حجم الثدي (٧).

بالنسبة للنساء اللواتي يعانين من آلام في الثدي مصاحبة لمرض الكيس الليفي، تحسن اليود الأعراض لدى أكثر من ٥٠ في المائة من النساء اللواتي تناولن ٦,٠ ملغ. من اليود لمدة ستة أشهر (٨)، وحسنت طحالب البحر البنية الألم والعقدة في ٩٤ في المائة من النساء (٩). من ملاحظات المؤلفين للمشاركين في مشروع اليود، اعتمادًا على نوع عامل اليود المستخدم، تم حل أعراض الثدي المؤلمة في غضون ٢٤ ساعة إلى ثلاثة أشهر.

نظرًا لأن أمراض الثدي الحميدة تزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي (١٠)، واليود يحسن



المرض الكيسي الليفي، فإننا في خيارات سرطان الثدي نقترح دراسات لمعرفة ما إذا كانت  
مكملات اليود تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي وخطر تكرار الإصابة به.  
اليود وسرطان الثدي \_

(١٩١/١)

---

بالنسبة لمرضى الثدي، قد تكون آليات عمل اليود العلاجية ذات ثلاثة محاور على الأقل:

المهرمونية (١١)، الكيمياء الحيوية (١٢ - ١٨)، الجينية (١٩).

أي أن اليود يزيل حساسية مستقبلات الإستروجين، ويغير المسارات الكيميائية ويؤثر على  
الجينات، مما يؤدي إلى نمو أقل للخلايا، ويسبب تأثيراً مضاداً للورم عن طريق التسبب في موت  
الخلايا المبرمج (موت الخلايا المبرمج) للخلايا الخبيثة.

تُظهر الأعشاب البحرية الغنية باليود تأثيراً مضاداً للسرطان في الفئران وفي المختبر على خلايا  
سرطان الثدي البشرية.

إضافة الأعشاب البحرية إلى طعام الفئران إلى تأخير ظهور أورام الفئران الثديية وعددها (٢٠)،  
(٢١). وفي المختبر، تسبب الأعشاب البحرية مكابو موت الخلايا الناجم عن النباتات في ثلاثة  
أنواع من خلايا سرطان الثدي البشرية. كان لـ **Mekabu** تأثير أقوى على الخلايا من عقار  
العلاج الكيميائي ٥ - fluorouracil (٢٢).

إضافة اليود إلى أورام ثدي الفئران المستحثة كيميائياً (DMBA) إلى إيقاف نمو الأورام.  
أعطت إضافة اليود بالإضافة إلى المييدروكسي بروجستيرون أعلى مستوى من الاستجابة: أظهرت  
الأورام المثبطة للنمو محتوى اليود بنسبة ١٠٠ في المائة من الأورام المنفوخة بالكامل (غير  
المكبوتة). يقترح الباحثون أن امتصاص اليود قد تم تعزيزه بواسطة المييدروكسي بروجستيرون  
(٢٣).

كما صاغها **MD, David Brownstein**، " لا يمكنك إعطاء سرطان الثدي للفئران  
التي لديها كمية كافية من اليود."

في الدراسات الأولية الصغيرة للمرضى، باستخدام اختبار فحص تحميل اليود، يفرز مرضى  
سرطان الثدي كمية أقل من اليود في البول مقارنة بالأشخاص الأصحاء، مما يعني ضمناً نقص  
اليود (٢٤، ٢٥).

(١٩٢/١)

يتابع مشروع فحص اليود الخاص بخيارات سرطان الثدي حاليًا المرضى الذين يتناولون اليود لمنع تكراره. معظم المرضى لا يبلغون عن أي آثار جانبية. أبلغ البعض عن مجموعة من التحسينات غير المتعلقة بالثدي مثل التغيير في حالة الغدة الدرقية، وحل كيسات المبيض، وتقلص الأورام الليفية، وتحسين الطاقة، والمزاج، والوضوح العقلي.

لكن كن على علم، أن بعض محتجزي اليود أفادوا بما نعتقد أنه بروميد إزالة السموم باليود في مجرى الدم مما يسبب أعراض البروم.

وفقًا لتقرير صادر عن وزارة الدفاع، يمكن أن تظهر أعراض البروم على شكل خمول، اكتئاب، أفكار "مظلمة"، "ضباب دماغي"، إمساك، ألم في الساق والورك، حب الشباب، طفح جلدي وأعراض أخرى. عادة ما تكون هذه الآثار الجانبية قابلة للعكس في غضون ٢٤ إلى ٤٨ ساعة عن طريق التوقف عن تناول اليود والسماح بفترة قصيرة من الغسل قبل إعادة التشغيل بجرعة أقل. مرة أخرى، كما هو مذكور أعلاه، خفف الملح غير المعالج في الماء من أعراض التخلص من السموم بسرعة عن طريق تسريع عملية إزالة السموم من البروميد عبر الكلى. انظر الجزء ٤.

الموارد، بروتوكول تحميل الملح.

مراجع

١. "NHANES: أظهر المسح الوطني للصحة والتغذية أن مستويات اليود قد انخفضت

بنسبة ٥٠٪ في الولايات المتحدة. CDC National Center for Health

Statistics. "مركز السيطرة على الأمراض. الحكومة ٢٠٠٠.

٢. B. A. Eskin. ، "اليود وسرطان الثدي"، التطورات في الطب التجريبي وعلم

الأحياء، ١٩٧٧؛ ٩١: ١٩٧٧ - ٩١: ٢٩٣ - ٣٠٤.

٣. كوريهارا، إم، "إحصائيات السرطان في العالم"، جامعة ناغويا. مطبعة، ناغويا، ص ٨٠ - ٨١، ١٩٨٤.

٤. أسيفيس، سي، وآخرون، "هل اليود هو حارس سلامة الغدة الثديية؟"، مجلة بيولوجيا الغدة الثديية والأورام، ٢٠٠٥.

٥. براونشتاين، د.، اليود. لماذا تحتاجها. \_ لماذا لا يمكنك العيش بدونها، الطبعة الثانية، المطبعة الطبية البديلة، ٢٠٠٦.

٦. T.B, Krouse ، وآخرون، التغييرات المرتبطة بالعمر التي تشبه مرض الكيس الليفي في صدور الفئران المخصرة باليود، Arch Pathol Lab Med ، ١٩٧٩.
٧. et al ، W. R. ، Ghent ، " يود Replacement in Fibrocystic Disease of the Breast "، Can J Surg ، ١٩٩٣.
٨. J. Kessler ، " تأثير المستويات فوق الفيزيولوجية لليود في المرضى الذين يعانون من آلام الثدي الحلقية، " مجلة الثدي، ٢٠٠٤.
٩. بيزبالوف، V.G ، وآخرون.، "التحقيق في عقار "ماموكلام" لعلاج الورم الغدي الليفي للثدي، " Vopr Onkol ، ٢٠٠٥.
١٠. هارتمان، إل سي، وآخرون، " أمراض الثدي الحميدة وخطر الإصابة بسرطان الثدي، " إن إنجل جي ميد، ٢٠٠٥.
١١. شاه، إن إم، وآخرون، " تكوين بروتين يود بواسطة غدد ثدي الفئران أثناء الحمل وفترة ما بعد الولادة المبكرة، " Proc Soc Exp ، ١٩٨٦.
١٢. فينتوري، س، "هل هناك دور لليود في أمراض الثدي؟"، الثدي، ٢٠٠١.
١٣. et al ، S. A. ، Cann ، " فرضية: اليود، السيلينيوم، وتطور سرطان الثدي، " السرطان يسبب السيطرة، ٢٠٠٠.
١٤. سميث، ب.، "دور اليود في الدفاع عن مضادات الأكسدة في أمراض الغدة الدرقية والثدي، " العوامل الحيوية، ٢٠٠٣.
١٥. كوتشي، م. وآخرون، "فرضية جديدة للتعاون البيوكيميائي؟"، Prog Nutr ، ٢٠٠٠.
١٦. K.D ، Thrall ، " الاختلافات في توزيع اليود واليوديد في جرذان - Sprague Dawley ، " J سموم البيئة والصحة ، ١٩٩٢.
١٧. et al ، B. A. ، Eskin ، " الاستجابات المختلفة للأنسجة لليود واليوديد في الفئران الدرقية والغدد الثديية، " Biol Trace Elem Res ، ١٩٩٥.
١٨. غنت، دبليو. R. ، et al ، " يود الاستبدال في مرض الكيسة الليفية للثدي، " Can J Surg ، ١٩٩٣.
١٩. B. A ، Eskin ، وآخرون، " توصيف ميكروأري لمسارات اليود الأيضية في سرطان الثدي، " ص. ٣٧٩، ٢٠٠٦.

٢٠. الشاي، جيه. وآخرون، "الأعشاب البحرية الغذائية (Laminaria) والمواد المسرطنة النديية في الفئران"، Cancer Res، ١٩٨٤.

٢١. Funahashi، H.، et al.، "Wakame الأعشاب البحرية

يكبح انتشار ١٢، ٧ - ثنائي ميثيل بنز (a) - أنثراسين -الثدييات المستحثة الأورام في الفئران"، Jpn J السرطان ريس، ١٩٩٩.

٢٢. Funahashi، H.، et al.، "الأعشاب البحرية منع الثدي

Cancer؟"، Jpn J Cancer Res، ٢٠٠١.

٢٣. Funahashi، H.، et al.، "التأثير القمعي لليود على نمو ورم الثدي المستحث بـ DMBA في الجرذ"، J Surg Oncol، ١٩٩٦.

٢٤. Eskin، B. A.، وآخرون، "تحديد سرطان الثدي بالاختلافات في اليود البولي، ملخص رقم ٢١٥٠، عرض مؤتمر AACR"، ٢٠٠٥.

٢٥. براونشتاين، د.، اليود. لماذا تحتاجها. \_ لماذا لا يمكنك العيش بدونها، الطبعة الثانية، المطبعة الطبية البديلة، ٢٠٠٦.

٢٦. Cann، S. A.، et al.، "الفرضية: اليود، السيلينيوم، وتطور سرطان الثدي"، السيطرة على أسباب السرطان، ٢٠٠٠.

٢٧. Abraham، G.E.، et al.، "الدليل على أن إعطاء فيتامين C يحسن آلية نقل خلوية معيبة لليود: تقرير حالة"، طبيب الباطنية الأصلي، ٢٠٠٥.

٢٨. أبراهام، جي إي، "التنفيذ الآمن والفعال لمكملات تقويم العظام في الممارسة الطبية"، الطبيب الباطني الأصلي، ٢٠٠٤.

٢٩. براونشتاين، د.، اليود. لماذا تحتاجها. \_ لماذا لا يمكنك العيش بدونها، الطبعة الرابعة، المطبعة الطبية البديلة، ٢٠٠٦.

٣٠. et al.، Rojas-Aguirre J.، Mondragón P.، L.، Vega-Riveroll،

"إن تأثير مضادات الأورام لليود الجزئي على سرطان الثدي البشري يتضمن تنشيط مسارات موت الخلايا المبرمج وتنشيط تكوين الأوعية الدموية"، ٢٠٠٨.

## الملحق ج

المنتجات التي تحتوي على البروم / البروميد والتي تتنافس مع اليود

(١٩٥/١)

يعتبر الدقيق المبروم من أكبر أنواع المواد الكيميائية التي يتعرض لها البروم في الطعام. تحتوي معظم أنواع الخبز على برومات البوتاسيوم المستخدم كمكيف للعجين. عادة لا يتم تمييز البرومات على المنتجات المخبوزة. تزعم **Pepperidge Farm** أن خبزها لا يحتوي على دقيق بروميد. يتم التخلص التدريجي من مثبطات حرائق البروم (BFRs) ولكنها متوفرة في العديد من المتاجر في السجاد والمراتب وبيجانات الأطفال وبعض الحيوانات المنخطة والديكورات الداخلية للسيارات والإلكترونيات والأثاث المنجد والأقمشة والهواتف. عادة ما تكون مثبطات اللهب البرومينية غير مصنفة.

يوجد الزيت النباتي المبروم (BVO) في بعض المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والأطعمة الأخرى. تحقق من الملصقات.

إذا كنت تتناول دواءً بوصفة طبية، فيمكنك الانتقال إلى [www.RXList.com](http://www.RXList.com) وكتابة، على سبيل المثال، الاسم **Atrovent** ، جهاز استنشاق الربو. ثم ابحث عن وصف الدواء. لاحظ المكون " بروميد البراتروبيوم " الموجود في الاسم التجاري للمخدرات والأدوية. \_ يحتوي مضاد الاكتئاب **Celexa** على **Citalopram** هيدروبروميد والذي تم تسويقه وفقًا لكتيب من الخمسينيات كأدوية مضادة للشهوة الجنسية.

مصادر لمزيد من المعلومات حول المنتجات المحتوية على البروم:

[www.CosmeticAnalysis.com](http://www.CosmeticAnalysis.com) و [www.EWG.org](http://www.EWG.org) و

[www.GoodGuide.com](http://www.GoodGuide.com)

البروم هو منظف الأحواض الساخنة المستخدمة على نطاق واسع.

البنزالكونيوم على نطاق واسع كمادة حافظة في بعض مستحضرات التجميل.

يستخدم **Hexadecyltrimethylammonium Bromide** سداسي أديسيل

ثلاثي ميثيل الأمونيوم بروميد

في بعض منظفات المراحيض. \_ ابحث أيضًا عن:

بروميد الأسيتيل

بروميد الإيثيلين ثنائي

بروميد البنزيل

أليل بروميد

N- بروموسكسينيميد

٥ بروموفثاليد ٥

سيانوفثاليد

٢ بروموثان

ملح الصوديوم حامض السلفونيك

بروميد الإيثيل

N- بوتيل بروميد

N- برويل بروميد

(١٩٦/١)

---

تم العثور على Hexadecyltrimethylammonium Bromide سداسي

أديسيل ثلاثي ميثيل الأمونيوم بروميد في بعض العلامات التجارية التالية:

بودرة الوجه

صفائح منع الأقمشة

احمر حدود

بلسم يترك على الشعر

شامبو

برونزر

ظلال العيون

بلسم شامبو بلس

فرد الشعر

التصفيف / الرغبة

العناية بالشعر (عام)

مرطب / علاج للوجه

لدغات / لسعات الحشرات

منظف للوجه

## المكياج (عام)

مقشر للجسم والقدم \_

كريمات وجل حب الشباب

جل / لوشن تصفيف الشعر

منظف لجميع الأغراض

منظف المراحيض \_

يوجد بروميد **Centramonium** على نطاق واسع في بعض مستحضرات التجميل والشامبو ومكيفات الشعر والمطهرات ومركبات العناية الشخصية المعروفة أيضاً تحت الأسماء أو الاختصارات التالية:

سيتاب. سيتيل تراي ميثيل بروميد الأمونيوم؛ مسحوق بروميد سيتيل ترايميثيل الأمونيوم؛ ١ - **n, n, hexadecylamine, n-trimethyl bromide**؛ هيكساديسيل

تريميثيل أمين بروميد؛ بروميد تريميثيل الأمونيوم؛

ن، ن، ن-تريميثيل ١ - هيكساديكانامين بروميد؛

بروميد ١ - هيكساديسيل أمين، **n, n, n** - ثلاثي ميثيل؛ ن، ن، ن-تريميثيل - بروميد ١ -

هيكساديسيل أمين؛ ١ هيكساديكانامينوم، ن، ن، ن ثلاثي ميثيل، بروميد؛ (١) -

هيكساديسيل (هيكساديسيل) تريميثيل الأمونيوم بروميد.

تم العثور على بروميد ميرتريمونيوم، ويعرف أيضاً باسم بروميد التترادونيوم

في بعض مستحضرات التجميل، **Clearasil**، وبعض مناديل الحمام.

**Laurtrimonium, AKA Domiphen Bromide** موجود في بعض

غسول الفم أو منتجات الأسنان.

يوجد بروميد الصوديوم في بعض الأمواج الدائمة، صبغات الشعر، صبغات الأقمشة.

تم العثور على **Cetyltrimethylammonium Bromide** في بعض منتجات

الأظافر وغيرها من المنتجات الشخصية.

يوجد لوريل إيزوكوينولينيوم بروميد في بعض مزيلات العرق. أسماء أخرى للمواد الكيميائية التي

أساسها البروم:

بروميد الأيزوبروبيل

برومو بنزين

١،٣ - ديبرومو - ٥،٥ - ثنائي ميثيل هيدانتوين

بروبيونيل بروميد

برومو أسيتيل بروميد

ايزو بوتيل بروميد

M- برومو نيترو بنزين

م - برومو أنيلين

أنيسول برومو

بارا برومو الفينول

بيريدين هيدروبروميد

أوكسي بروميد الفوسفور

١،٣ ديبرومو البروبان

٤ برومو تولوين

١،٤ ديبرومو البوتان

الفوسفور ثلاثي البروميد

تترا برومو فثاليلك أنهيدريد

حمض أورثو برومو بنزويك

١ برومو بنتان

بروميد الميثيل (مع / بدون الكلوروكيرين)

أورثو بومو بنزونتريل

بارا برومو بنزو نتريل

٢ حمض بروموبروبيونيك

١ برومو ٣ كلورو بروبان

بروميد البوتاسيوم

بروميد الأمونيوم

البروم في المنتجات الشائعة

رغيف الخبز

برومات البوتاسيوم كمادة مضافة لمعظم الخبز التجاري والسلع المخبوزة ربما يقدم أكبر مساهمة

في زيادة البروم في الثقافات الغريبة. — — —

الدقيق المبروم هو منتج " مدعم " ببرومات البوتاسيوم. يدعي بعض الخبازين التجاريين أنهم

يستخدمون دقيق البروم لأنه يعطي نتائج يمكن الاعتماد عليها، كما أنه يصنع عجينا أكثر مرونة



يمكنه الوقوف في وجه خطافات الخبز وأدوات الخبز التجارية الأخرى (١). ومع ذلك، تمكنت مزرعة بيبيريدج من استخدام الدقيق غير المبروم فقط مع نتائج ممتازة. ملاحظة حول حظر برومات البوتاسيوم في الخبز حظرت المملكة المتحدة استخدام البرومات في الخبز عام ١٩٩٠. حظرت كندا استخدام البرومات في الخبز عام ١٩٩٤ (٢). الاقتراح P230 في أستراليا: المجلس الوزاري لتنظيم الأغذية (FSANZ)، لم ينته بعد من اقتراحه في يوليو ٢٠٠٧ بشأن استخدام الملح المعالج باليود في الخبز وحبوب الإفطار والبسكويت. في عام ١٩٩٩، قدم مركز العلوم في المصلحة العامة التماسًا إلى إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) لخطر استخدام برومات البوتاسيوم، متهمًا أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تعرف منذ سنوات أن البرومات تسبب السرطان في حيوانات المختبر، لكنها فشلت في حظره (٣).

(١٩٨/١)

اعتبارًا من سبتمبر ٢٠٠٧، ردت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على استفسار "خيارات سرطان الثدي" ببيان، "لا يزال برومات البوتاسيوم مدرجًا كمضاف آمن."

ماء

عندما تتعرض مياه الشرب المحتوية على البروميد للأوزون، يتشكل أيون البرومات، وهو عامل مؤكسد قوي. حدثت عمليتا سحب هامتان لمياه الشرب باستخدام البرومات: استرجاع مياه الينابيع من Wegmann بعنوان "طعام تشعر بالرضا عنه" في عام ٢٠٠٦، و 's CocaCola "Dasani" في عام ٢٠٠٤ (٤).

معجون أسنان وغسول فم وغرغرة

برومات البوتاسيوم مطهر وقابض في معجون الأسنان والفم والغرغرة. — شديد السمية إذا تم تناوله داخليًا. قد يسبب نزيف والتهاب اللثة في معجون الأسنان (٥).

البروم في مثبطات اللهب

تقلل مثبطات اللهب من قابلية الاشتعال لمجموعة متنوعة من المنتجات التجارية والمنزلية. تهاجر بعض مثبطات المنزل المبرومة مثبطات اللهب المعالجة بالبروم (BFRs) من المنتجات التي تستخدم فيها وتدخل إلى البيئة والأشخاص عبر الغبار (٦).  
المنتجات الشخصية وبعض مستحضرات التجميل

برومات الصوديوم في المنتجات: تموجات دائمة، صبغات شعر، أصباغ نسيج. يتم استخدام برومات الصوديوم في معادلات الموجة الدائمة، ومواد صبغ الشعر، وعملية صباغة النسيج (٧). يستخدم البنزالكونيوم كمادة حافظة في بعض مستحضرات التجميل (٨). يدين برنامج اختيارات سرطان الثدي بأبحاث البروميد الرائدة التي أجراها جاي إي أبراهام، دكتوراه في الطب، بالإضافة إلى المساهمات السريرية والفكرية لكل من ديفيد براونشتاين، دكتوراه في الطب، وخورخي فليشاس، دكتوراه في الطب.

في اعتبارك المصطلحين اليود واليوديد قابلين للتبادل ما لم يكن الاختلاف ذا صلة بالمناقشة مثل اليود في الملح المعالج باليود. وبالمثل، يجب على القارئ النظر في المصطلحين البروم والبروميد قابلين للتبادل حيث نناقش قوة أي مادة كيميائية مرتبطة بالبروم لتثبيط اليود.

(١٩٩/١)

مراجع

١. [www.wisegeek.com](http://www.wisegeek.com)
٢. [www.rtctox.com/bromate.htm](http://www.rtctox.com/bromate.htm)
٣. [www.cspinet.org/new/bromide.htm](http://www.cspinet.org/new/bromide.htm)
٤. [www.rtctox.com/bromate.htm](http://www.rtctox.com/bromate.htm)
٥. [www.healthy-communications.com/hazards\\_of\\_cosmetics\\_by\\_carol\\_barzac\\_95.html](http://www.healthy-communications.com/hazards_of_cosmetics_by_carol_barzac_95.html)
٦. [www.credocluster.info](http://www.credocluster.info) ، العدد ٦ ، ٢٠٠٦.
٧. [www.alibaba.com/catalog/11292709/sodium\\_bromate\\_99\\_5.html](http://www.alibaba.com/catalog/11292709/sodium_bromate_99_5.html)
٨. [www.gina.antczak.btinternet.co.uk/CU/CUHOME.htm](http://www.gina.antczak.btinternet.co.uk/CU/CUHOME.htm)

الملحق د

الفلورايد في المستحضرات الصيدلانية التي تنافس اليود  
الملحق د بقلم هايدي ستيفنسون، أعيد طبعه بإذن. قم بزيارة مدونتها على:

[/GaiaHealth.com/gaia-blog](http://GaiaHealth.com/gaia-blog)

ملاحظة المؤلف: لا تتوقف عن تناول أي دواء دون استشارة طبيبك.  
الفلور هو سم لا مكان له في أي استقلاب حي. ومع ذلك، فهو شائع في المستحضرات  
الصيدلانية. انظر هذه القائمة أدناه من الأدوية التي تحتوي على الفلور.  
الفلور سم. \_ لا مكان له في عملية التمثيل الغذائي للإنسان أو الحيوانات أو النباتات. إنه يدمر  
العظام والأسنان، ويحدث الخراب في جميع أجهزة الجسم. الفلور هو أحد أكثر العناصر انتشارًا  
في الأدوية الصيدلانية.  
يعتمد الطب الحديث القائم على الأدوية على الفلور. لا يتم التعرف على الأعراض المبكرة  
للتسمم بشكل عام، حيث يتم الشعور بها بشكل شائع. يمكن أن تشمل هذه زيادة إفراز اللعاب  
والغثيان والقيء والإسهال وآلام في البطن. يجب على المرء أن يتساءل عن عدد الأشخاص  
الذين يعتقدون أنهم مصابون بالأنفلونزا بينما يعانون بالفعل من التسمم بالفلور.

(٢٠٠/١)

---

هذه الأعراض خبيثة لأنها يمكن أن تشير إلى بدايات اضطرابات التمثيل الغذائي الشديدة التي  
تؤدي إلى أمراض الغدد الصماء، مثل نقص كالسيوم الدم ونقص مغنسيوم الدم وفرط بوتاسيوم  
الدم ونقص السكر في الدم. يمكن أن يكون لهذه الحالات آثار غير مباشرة في جميع أنحاء الجسم  
في الاضطرابات المزمنة. يمكن أن تؤدي الاختلالات تحت الإكلينيكية في أي من هذه المواد  
الضرورية - الكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم والسكر - إلى ضرر دائم وطويل الأمد.  
يمكن أن يؤدي التسمم بالفلور أيضًا إلى تلف عصبي، بما في ذلك الصداع، والرعشة،  
والتشنجات، والتقلصات التيبانية، وردود الفعل المفرطة النشاط، والنوبات، وضعف العضلات.  
في النهاية، يسبب اضطرابات ماسخة - عيوب خلقية من أسوأ الأنواع.  
في الواقع، الفلور هو الذي يجعل الديوكسينات مرعبة للغاية. (للحصول على معلومات حول  
التسمم بالديوكسين في الولايات المتحدة، جنبًا إلى جنب مع معرض صور الشهوات التي أطلقها  
تجسدها كعامل برتقالي في فيتنام، وتأثيراتها على الأطفال في إنجلترا، ابحث في الويب.  
يمكن أن يؤدي تورط القلب والأوعية الدموية إلى اتساع QRS (خلل في ضربات القلب يمكن  
أن يؤدي إلى الموت المفاجئ)، وعدم انتظام ضربات القلب، والصدمة، والسكتة القلبية.

تحتوي العديد من الأدوية الشائعة وسيئة السمعة على الفلور:  
بروزاك، أول SSRI .

Flonase ، مزيل للاحتقان.

ليبيتور وبايكول، مخفضات الكوليسترول.

ديفلوكان، الأدوية المضادة للفطريات.

سيبرو، مضاد حيوي.

Prevacid و Propulsid ، مضادات الحموضة.

هذه القائمة تطول ... وتطول وتطول. — —

إن تناول عقار بالفلور هو عمل محفوف بالمخاطر. قد تعتقد أنه سيتم وضع تحذيرات خاصة على الأدوية المركبة بالفلور، لكن لا شيء كذلك.

(٢٠١/١)

---

لمساعدتك على حماية نفسك، إليك قائمة بمعظم الأدوية المحتوية على الفلور، مقسمة حسب استخدامها المعتاد. — القائمة بالاسم العام. — إذا تمت إزالة الدواء من السوق، يتم إضافة السنة بين قوسين. —

الأدوية التي تحتوي على الفلور

عقاقير مخدرة

ديسفلوران

دروبيدول

إنفلوران

فلومازينيل

هولوفان

إيزوفلورين

ميثوكسي فلوران

ميدازولام

سيفوفلوران

مضادات الحموضة

لانسوبرازول

سیسابرید (۲۰۰۰)

مکافحة القلق

فلورازیپام

هالازیپام

هیدروفلومیثیازید

المضادات الحيوية (الفلوروکینولونات)

سیپروفلوکساسین

بینتریکس

فلوکلوکساسیلین

جاتیفلوکساسین

جمیفلوکساسین میسیلات

جریبافلوکساسین هیدروکلورید

لیفوفلوکساسین

لینزولید

لومیفلوکساسین

موکسیفلوکساسین هیدروکلوراید

نورفلوکساسین

سبارفلوکساسین

تیمافلوکساسین (۱۹۹۲)

تروفافلوکساسین میسیلات

مضادات الاکتئاب

سیتالوپرام

إسیتالوپرام

بروزاک

لوفوکس

باروکستین ... بروجابید

مضادات الفطريات

فلوكونازول

فلوسیتوزین / فوریکونازول

مضادات الهیستمین

أستيميزول

ليفوكاباستين (١٩٩٩)

مضادات الشحم (خفض الكولسترول) ... أتورفاستاتين

سيريفاستاتين الصوديوم (٢٠٠٣)

إزتيمايب

فلوفاستاتين صوديوم

مضاد للملاريا

هالوفانتين

ميفلوكين

مضادات الأيض

(العلاج الكيميائي)

أبريبتانت

فلورويوراسيل

مضادات الدهون

فلوفينازين هيدروكلوريد

هالوبريدول

**Trifluoperazine HCl**

التهاب المفاصل الروماتويدي ... سيليكوكسيب

ديفلونيسال

فلوريبيروفين

ليفلونوميدي ... سولينداك

منشطات

أمسينونيد

بيتاميثازون ديبروبيونات

كلوبيتاسول

كلوكورتولون

ديكساميثازون

ديفلوراسون

دوتاستيريد تيفع

فلوميثازون بيكلات

فلونيسوليد

فلوسينولون أسيتونيد

فلوسينونيد

فلوروميثولون

بروبيونات فلوتيكاسون

فلوراندرينوليد

هيدروفلوميثيازيد

مسرد اليود

أتوميدين Atomidine - هو مستحضر سائل من اليود يسمى أيضًا اليود المزيل للسموم. اشتهر بأنه اخترع من قبل إدغار كايس.

(٢٠٢/١)

---

العوامل المساعدة لـ ATP - جرعة محددة، منتج فيتامين طورته شركة Optimox لتعزيز امتصاص اليود.

مشروع فحص اليود الخاص بخيارات سرطان الثدي - قاعدة البيانات التي تم إنشاؤها لتقييم قيم اليود البولي لدى مرضى سرطان الثدي الذين يخضعون لاختبار تحميل اليود. بروموديرما - طفح جلدي يحدث أحيانًا بسبب التعرض أو استهلاك منتجات البروم أو البروميد. الدقيق المبروم - الدقيق الرئيسي المستخدم في العالم الغربي منذ السبعينيات عندما تمت إزالة يودات البوتاسيوم من الدقيق. \_ \_ \_ \_ \_ يحتوي الدقيق المبروم على برومات البوتاسيوم كمكيف للعجين.

البروم - العنصر الكيميائي في عائلة الهالوجين الذي يتنافس مع اليود لمستقبلات الهالوجين في الجسم. \_ \_ \_ غالبًا ما توجد مركبات البروم الكيميائية في صورة برومات البوتاسيوم في دقيق القمح أو الزيت النباتي المبروم ( BVO ) في الأطعمة والمشروبات الغازية. تحتوي مثبطات الحريق من نوع الإثريات متعددة البروم ثنائية الفينيل على مركب البروم إثير ثنائي الفينيل متعدد البروم أو الإثريات متعددة البروم ثنائية الفينيل. تم استخدام الإثريات متعددة البروم ثنائية الفينيل في مجموعة واسعة من المنتجات، بما في ذلك مواد البناء والإلكترونيات والمفروشات والسيارات والطائرات والبلاستيك والرغاوي والمنسوجات. وهي تشبه من الناحية الهيكلية مركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور المعروفة.

من السموم البروميد - تدفق إزالة السموم من منتجات البروم من أنسجة الجسم إلى مجرى الدم عند تعرضها للملح أو إزاحتها باليود إلى البول على شكل بروميد.

نظرية سيطرة البروميد - الفرضية التي تم تصورها من البحث والمنحة الدراسية التي طورها لين فارو والتي تفترض أن نقص اليود قد يكون، جزئيًا، حالة من صنع الإنسان ناتجة عن إضافة منتجات البروم إلى الأطعمة ومثبطات الحريق منذ السبعينيات:

(٢٠٣/١)

---

قد تتطور حالة هيمنة البروميد عندما يتسبب البروم، المكتسب من خلال التعرض البيئي أو المهني أو علاجي المنشأ أو الغذائي، في ارتفاع مستويات البروم في الجسم إلى مستوى عالٍ بما يكفي لمنع استقلاب إنزيم اليود. مكملات اليود تغير العلاقة التنافسية بين البروم واليود مما يسبب إفراز البروميد. وبالتالي، تقل هيمنة البروميد ويمكن استعادة التمثيل الغذائي المناسب لإنزيم اليود.

البروميزم - الحالة السامة للكميات الزائدة من البروم المتراكم في الأنسجة أو مجرى الدم. -  
منتدى Curezone يود - أحد مجموعات مستخدمي اليود الأصلية عبر الإنترنت التي تتبادل أحدث الأبحاث حول استخدام اليود وتاريخه وعلمه. - - - يحتوي المنتدى على العديد من المساهمين القدامى من جميع أنحاء العالم وقد أنتج قاعدة بيانات غنية من تجارب اليود والخطأ. اعتبارًا من يناير ٢٠١٣، تلقى المنتدى أكثر من ١٥ مليون مشاهدة للصفحة.

تأثير د. أبراهام - الرغبة في تجميع أبحاث اليود وتاريخه بعد قراءة أعمال جاي إي أبراهام، دكتوراه في الطب. هذا الاستعجال عبارة عن آلية تنظيم ذاتي تم اكتشافها حديثًا موجودة في الفص الأمامي للدماغ تحدث بعد تحقيق مغفرة رهاب الأيديوفوبيا.

مرض الثدي الليفى الكيسي - مصطلح شامل يصف التورم أو الخراجات أو العقيدات أو النسيج الثديي أو الأنسجة الليفية أو آلام الثدي.

طريقة Funahashi - الاسم الذي يطلق على تقنية بدأها المريض لتقليل تكيسات الثدي. تتضمن الطريقة تطبيق لوغول اليود على الثدي موضعياً جنباً إلى جنب مع خمسة ملغ من كريم البروجسترون بالإضافة إلى ٥٠ ملغ من لوغول اليود أو Iodoral. هذه التقنية لا علاقة لها بالدكتور فونهاشي، الذي حقق نتائج جيدة في القوارض التي تجمع بين البروجسترون واليود. كما هو الحال مع أي إجراء طبي آخر، تحقق مع أخصائي الرعاية الصحية المرخص.

تضخم الغدة الدرقية



- أي مادة أو ميكروب أو طعام يثبط وظيفة الغدة الدرقية.

حركة الجذور العشبية اليود - المريض لحركة تثقيف المريض الناشئة بعد د. \_ نشر أبراهام وبراونشتاين وفليكاس النتائج التي توصلوا إليها حول فوائد اليود. بمجرد تسريب المعلومات للتأثير على المجموعات القيادية، والبحث من مريض إلى مريض و بدأت التجارب التي أشعلت فتيل تبادل جماعي للمعلومات. خلقت النتائج المفيدة الدرامية لمكملات اليود ثورة في الفم تحدث الاعتقاد السابق في تأثير وولف - تشيكوف. \_ \_

اليود - شكل من أشكال العنصر الكيميائي، اليود، يستخدم على نطاق واسع كإيدويد البوتاسيوم في الملح المعالج باليود وكذلك الأدوية، وكوقاية من التعرض للإشعاع.

اليود - عنصر في عائلة الهالوجين اكتشفه برنارد كورتوا في عام ١٨١١. اليود ضروري لوظيفة الإنسان والحيوان. \_ \_ \_ وهكذا يستخدم اليود ومركباته في التغذية. \_ \_

كانت الأعشاب البحرية من أوائل المصادر المعروفة لليود لصحة الإنسان. \_ \_ في منتصف القرن التاسع عشر، أصبح اليود يُنظر إليه على نطاق واسع باعتباره " الطب الشامل ".

اليود " Boing " - الاسم المستعار لصدمة الوضوح العقلي الذي يذكره بعض محتجزي اليود عند بدء تناول مكملات اليود.

العناصر الغذائية المصاحبة لليود - انظر بروتوكول اليود في الجزء ٤. الموارد.

يود منكر - ١. شخص ينكر أن عشرات الآلاف من الأشخاص قد قاموا بتحسين صحتهم بشكل جذري من خلال إضافة اليود عبر الإرشادات التي وضعها اليود \_ \_

مشروع. ٢. الشخص الذي يدعي مكملات اليود معرض لخطر جسيم إذا استمر في هذه الحماقة. \_ \_ ٣. الشخص الذي يحاول تشويه سمعة مكملات اليود لأنه لا يدعم المعتقدات الدينية للباحث الأساسي. \_ \_ \_ ٤. الشخص الذي يحافظ على إيمانه بتأثير WolffChaikoff بعد أن تم الطعن فيه. \_

يود Group - مجموعة مناقشة عبر الإنترنت من Yahoo بدأت بواسطة Zoe Alexander ، دكتوراه، في عام ٢٠٠٦.

المجموعة مملوكة حاليًا لستيفاني بويست، إن دي، وقد نمت إلى أكثر من ٧٠٠٠ عضو.  
ممارس متعلم اليود - راجع دليل ممارس متعلم اليود للحصول على وصف كامل.  
اختبار تحميل اليود - تم تطوير اختبار جمع البول على مدار ٢٤ ساعة لتقييم كفاية اليود.  
مشروع اليود - مجموعة أبحاث اليود التي بدأت في نشر نتائجها في عام ٢٠٠٢ تحت قيادة  
جاي إي أبراهام، دكتوراه في الطب.

انظر [http://www.optimox.com/pics/Iodine/IOD-08/IOD\\_08.htm](http://www.optimox.com/pics/Iodine/IOD-08/IOD_08.htm)

مقاومة اليود - مصطلح عام تم صياغته للتحري عن العوامل التي قد تمنع امتصاص اليود  
وتحديدها.

**Iodoral - قرص لوغول اليود المصنوع بواسطة Optimox .**

محلول لوغول اليود - منتج اليود الذي طوره الدكتور جان لوجول في فرنسا عام ١٨٢٩ .  
يتكون المحلول من يوديد البوتاسيوم (KI) واليود الأولي (I<sub>2</sub>) . قد تختلف فعالية المحلول  
اعتمادًا على التركيز. \_ \_ الحل المعتاد هو ٥؟، لكن ٢ ؟ و ٧؟ متاحان.

**NAI Symporter - لتقف على symporter** يوديد الصوديوم. المتعايشون عبارة  
عن أنسجة يستخدمها الجسم لاحتجاز اليود من مجرى الدم. \_ لسوء الحظ، بمرور الوقت يمكن  
أن تتلف " المصائد " بسبب الملوثات والأكسدة (اعتقد الصدأ) أو تصبح نادرة. يمكن أن يؤدي  
المتعايشون المصابون بالضمور إلى تفاقم نقص اليود. من أجل الشفاء، اليود ضروري بالاشتراك  
مع مضادات الأكسدة.

الأضرار التأكسدية - الأضرار التي تلحق بالأنسجة مثل متعايشات اليود من الجوع المضاد  
للأكسدة.

تأثير ما بعد الندرة - نظرية تشرح كيف الجسم مع زيادة إمدادات اليود المفاجئة بعد فترة من  
ندرة اليود. \_ يمكن أن يتجلى في الثديين أو تورم الغدة الدرقية لاحتجاز المزيد من اليود من  
مجرى الدم وتخزينه تحسبًا لندرة أخرى. \_ \_ فكر في السناجب التي تجمع الجوز لفصل الشتاء.

(٢٠٦/١)

---

برومات البوتاسيوم - مادة مضافة للخبز والمخبوزات الأخرى التي حلت محل اليود في  
السبعينيات. \_ يُعتقد أن استبدال يودات البوتاسيوم برومات البوتاسيوم مسؤول جزئيًا عن  
اكتشاف منظمة الصحة العالمية بأننا نفرز يودًا أقل بنسبة ٥٠ في المائة مما فعلناه قبل ٣٠ عامًا.

-----

الجرعات النبضية - إستراتيجية جرعات اليود المتقطعة لمدة ٤٨ ساعة التي وضعها مشروع فحص اليود التابع لخيارات سرطان الثدي. يشمل النظام إيقاف استخدام اليود يوميًا مؤقتًا، عادةً لمدة ٤٨ ساعة، لتعزيز إزالة السموم عن طريق الراحة؛ يقوي الباقي قدرة الأعضاء على إزالة البروميدات أو الميكروبات أو السموم. تستخدم الجرعات النبضية بشكل عام فقط عندما تصبح إزالة السموم غير مريحة. يقترح بروتوكول تحميل الملح خلال ٤٨ ساعة اليود " الصيام ". بروتوكول تحميل الملح - جزء من بروتوكول اليود الذي يستلزم أخذ كميات محددة من الملح والماء لتسهيل عملية إزالة السموم. \_ هذا الإجراء هو نوع مختلف من العلاج القديم المستخدم في الطب وكذلك من قبل الجيش الأمريكي بعد أن تم تشخيص إصابة بعض الجنود بتسمم البروميد.

SSKI - محلول مشبع من يوديد البوتاسيوم.

بروميد التخفي - التعرض للبروميد غير المصنف، مثل مثبطات حريق البروم ( BFRs ) في المراتب والأثاث والسجاد والإلكترونيات والمفروشات ولعب الأطفال والسيارات وبيجاما الأطفال. تحتوي العديد من منتجات العناية الشخصية من مستحضرات التجميل إلى المواد الدائمة أيضًا على مواد كيميائية في عائلة البروم.

(٢٠٧/١)

---

نظرية العاصفة المثالية لسرطان الثدي - الفرضية التي ابتكرها المؤلف، لين فارو، والتي تشير إلى زيادة حدوث بعض أنواع السرطان، على وجه التحديد، سرطان الثدي والغدة الدرقية، منذ عام ١٩٧٠، قد تكون نتيجة التقاء الأحداث التي انخفض فيها استهلاك اليود بنسبة ٥٠ في المائة وبدأ التعرض للبروميد في تشبع البيئة بمثبطات الحريق بالبروم وسموم البروميد الأخرى. \_ تأثير وولف-تشيكوف - النظرية المؤثرة التي اكتسبت الهيمنة في الخمسين عامًا الماضية التي تفترض أن اليود يغلق الغدة الدرقية في الفئران. منذ ذلك الحين تم تحدي وولف تشيكوف. مراجع ومصادر إضافية \_

أبيرنathi، وآخرون، "إيثر ثنائي الفينيل متعدد البروم في عينات دم الأم والجنين. " آفاق الصحة البيئية، ١ يوليو ٢٠٠٣.

أبراهام جي إي، " القياس المشترك للأربعة هاليدات المستقرة بواسطة إجراء القطب الكهربائي الانتقائي للأيونات بعد الفصل الكروماتوجرافي على راتنج مبادل الأنيون القوي: التطبيقات

- السريية. " طبيب الباطنة الأصلي، ١٧١ - ١٩٥، كانون الأول (ديسمبر) ٢٠٠٦.
- Abraham, G.E., et al., " الدليل على أن إعطاء فيتامين سي يحسن آلية النقل الخلوي المعيبة لليود: تقرير حالة. " طبيب الباطنة الأصلي، ٢٠٠٥.
- أبراهام، جي إي، فليشاس، جي دي، هاكالا، جي سي، " المستويات المثلى لليود لأفضل صحة نفسية وجسدية. " طبيب الباطنة الأصلي، ٩: ٥ - ٢٠، ٢٠٠٢.
- أبراهام، ج. إي، فليشاس، ج. د، هاكالا، ج. — — — — طبيب الباطنة الأصلي، ٩: ٣٠ - ٤١، ٢٠٠٢.
- Abraham, G. E., Flechas, J.D., Hakala, J.C., " قياس مستويات يوديد البول بواسطة القطب الانتقائي الأيوني: تعزيز الحساسية والمواصفات بواسطة الكروماتوغرافيا على راتنج Anon -Exchange. " طبيب الباطنة الأصلي، ١١ (٤): ١٩ - ٣٢، ٢٠٠٤.
- أبراهام، جي إي، " تأثير وولف-تشيكونوف: بكاء الذئب؟ " طبيب الباطنة الأصلي، ١٢ (٣): ١١٢ - ١١٨، ٢٠٠٥.

(٢٠٠٨/١)

- 
- أبراهام، جي إي، " التنفيذ الآمن والفعال لمكملات تقويم العظام في الممارسة الطبية. " طبيب الباطنة الأصلي ١١: ١٧ - ٣٦، ٢٠٠٤.
- أبراهام، جي إي، " مفهوم المكملات التقيوية وآثارها السريية. " طبيب الباطنة الأصلي، ١١ (٢): ٢٩ - ٣٨، ٢٠٠٤.
- أبراهام، جي إي، " مستويات يوديد المصل غير العضوي بعد تناول شكل قرص من محلول لوغول: دليل على الدوران المعوي الكبدي لليود. " طبيب الباطنة الأصلي، ١١ (٣): ١١٢ - ١١٨، ٢٠٠٥.
- أبراهام، جي إي، " الخلفية التاريخية لمشروع اليود. " طبيب الباطنة الأصلي، ١٢ (٢): ٥٧ - ٦٦، ٢٠٠٥.
- أبراهام، جي إي، براونشتاين، دي، " الدليل على أن إعطاء فيتامين سي يحسن آلية النقل الخلوي المعيبة لليود: تقرير حالة. " طبيب الباطنة الأصلي، ١٢ (٣): ١٢٥ - ١٣٠، ٢٠٠٥.
- أبراهام، ج. إي، " براونشتاين، د، فليكاس، ج. د، نسبة اللعب / يوديد المصل كمؤشر لكفاءة

مؤشر الصوديوم / يوديد. " طبيب الباطنة الأصلي، ١٢ (٤): ١٥٢ - ١٥٦، ٢٠٠٥.

أبراهام، ج. إي، دكتوراه في الطب، " تاريخ اليهود في الطب الجزء الأول: من الاكتشاف إلى الأساسيات. " طبيب الباطنة الأصلي، ١٣: ٢٩ - ٣٦، ربيع، ٢٠٠٦.

أبراهام، جي إي، " تاريخ اليهود في الطب الجزء الثاني: البحث عن واكتشاف هرمونات الغدة الدرقية. " الطبيب الباطني الأصلي، ١٣: ٦٧ - ٧٠، يونيو، ٢٠٠٦.

أبراهام، جي إي، " تاريخ اليهود في الطب الجزء الثالث: تثبيت الغدة الدرقية وورهاب اليهود الطبي. " طبيب الباطنة الأصلي، ١٣: ٧١ - ٧٨، يونيو، ٢٠٠٦.

Abraham, G. E., MD, J.D., and Flechas, MD, " دليل على الأكسدة الخلوية المعيبة وتنظيم اليود في أنثى مصابة بالألم العضلي الليفي والتعب المزمن. " الطبيب الباطني الأصلي، المجلد. ١٤، ٧٧ - ٨٢، ٢٠٠٧.

(٢٠٩/١)

---

Abraham, G. E., MD, J.D., and Flechas, MD, " تأثير الابتلاع اليومي لـ ١٠٠ مجم من اليود مع جرعات عالية من الفيتامينات B2 و B3 ( عوامل ATP المساعدة) في خمسة مواضيع مع الألم العضلي الليفي. " الطبيب الباطني الأصلي، المجلد. ١٥، ص ٨ - ١٥، آذار ٢٠٠٨.

أبراهام، جي إي، دكتوراه في الطب، "حقائق حول اليود والتهاب الغدة الدرقية المناعي الذاتي. " الطبيب الباطني الأصلي، المجلد. ١٥، عدد ٢، ص ٧٥ - ٧٦، حزيران ٢٠٠٨.

أسيفيس، سي، وآخرون، " هل اليود هو حارس سلامة الغدة الثديية؟ " مجلة بيولوجيا الغدة الثديية والأورام، ٢٠٠٥.

باركلي، آر أ، وطومسون، تي جي، " إجمالي محتوى اليود واليود في مياه البحر. " مجلد أبحاث أعماق البحار. ٧، مطبعة بيرغامون، لندن، ١٩٦٠.

Bel, S., et al., " نباتي، بروموديرما عند الرضيع. " الأمراض الجلدية للأطفال، ٢٠٠١.

Bezpalov, V.G., et al., " التحقيق في عقار " Mamoclam " لعلاج المرضى المصابين بالورم الغدي الليفي للثدي. " Vopr Onkol, ٢٠٠٥.

براون جرانت وروجرز، " مواقع تركيز اليود في قناة البيض ورحم الجرذ. " \_ \_ مجلة الغدد الصماء، ١٩٧٢.

براونشتاين، د.، اليود. لماذا تحتاجها. \_ لماذا لا يمكنك العيش بدونها، الإصدارات ١ - ٤،

المطبعة الطبية البديلة، ميشيغان، ٢٠٠٦.

براونشتاين، د.، التغلب على اضطرابات الغدة الدرقية، مطبعة البدائل الطبية، ٢٠٠٨.

براونشتاين، د.، "تجربة إكلينيكية مع اليود / اليود غير العضوي وغير المشع." طبيب الباطنة الأصلي، ١٢ (٣): ١٠٥ - ١٠٨، ٢٠٠٥.

Brownstein، D. ، أقراص DVD متعددة، [www.dr.brownstein.com](http://www.dr.brownstein.com).

Brownstein، D. ، رسالة إخبارية عن الطريق الطبيعي للصحة، أعداد مختلفة، [newsmax.com](http://newsmax.com).

Buist ، ستيفاني، " رحلتي عبر سرطان الغدة الدرقية، " -<http://ds-ladybugsandbees.blogspot.com>.

(٢١٠/١)

---

Buist ، ستيفاني، "قصتي عن سرطان الغدة الدرقية، "<http://www.naturalthyroidchoices.com/MyStory.html>.

كان، س. A. ، وآخرون، "فرضية: اليود، السيلينيوم، وتطور سرطان الثدي." مكافحة أسباب السرطان، ٢٠٠٠.

تشيلي اليهود التعليمي، جيوكيمياء اليود: بيليوغرافيا مشروحة ١٨٢٥ - ١٩٥٤، لندن، ١٩٥٦.

المكتب التعليمي لليود التشيلي، جيوكيمياء اليود: اليود في الصخور والمعادن والتربة، بيليوغرافيا مشروحة ١٨٢٥ - ١٩٥٤، لندن، ١٩٥٦.

جمعية منتجي النترات التشيلية، قسم اليود، اليود لحيوانات المزرعة، (كتيب) ٣٠ أكتوبر، ١٩٣٠، لندن.

Cogswell، C. ، AB، MD ، " مقال تجريبي عن الخصائص الفسيولوجية والطبية النسبية لليود ومركباته، " أطروحة جائزة هارفيان لعام ١٨٣٧. مراجعة طبية، ربع سنوي. المجلة، الطب العملي والجراحة، المجلد ٥، يناير-أبريل، ١٨٣٨، لندن.

كوهين، أ، وآخرون، " الأورام الوعائية الكرز المرتبطة بالتعرض للبروميدات. " الأمراض الجلدية، ٢٠٠١.

داش، ج.، "اليود يعالج سرطان الثدي، أدلة دامغة."

<http://jeffreydach.com/2009/11/13/iodine-against-breastcancer-the-overwhelming-evidenceby-jeffrey-dach-md.aspx>

ديليهاي، تي دي، تسوية الأمريكتين، بيسك بوكس، نيويورك ٢٠٠٠.  
Dillehay ، وآخرون، " Monte Verde : الأعشاب البحرية، والغذاء، والطب،  
وسكان أمريكا الجنوبية." علم، ٣٢٠ (٥٨٧٧)، ص ٧٨٤ - ٧٨٦. ٩ مايو ٢٠٠٨.  
Dillehay, et al., " جداول استخدام النباتات،"، "انخفاض التنقل،" و "التمايز  
الاجتماعي: الصيادون وجامعي الثمار في تشيلي الحرجية"، الصيادون وجامعي الثمار في النظرية  
وعلم الآثار  
، تحرير جورج إم كروزرز، ص ٣١٦ - ٣٣٩. ورقة عرضية رقم ٣١. مركز التحقيقات الأثرية،  
جامعة جنوب إلينوي، كاربونديل، ٢٠٠٤.

(٢١١/١)

---

ك، وآخرون، " التغذية باليود: محتوى اليود من الملح المعالج باليود في الولايات المتحدة،" العلوم  
البيئية والتكنولوجيا، المجلد ٤٢، رقم ٤، ٢٠٠٨.  
ديلونج، ر.، روبنز، ج.، كوندليف، ب. ج.، يود والدماغ، مطبعة الجلسة العامة، نيويورك،  
١٩٨٩.

دوبسون، ج.، " عامل اليود في الصحة والتطور." مراجعة جغرافية، المجلد ٨٨، ١٩٩٨.  
B. A. Eskin ، وآخرون، "تحديد سرطان الثدي بالاختلافات في اليود البولي." الملخص  
رقم ٢١٥٠، عرض مؤتمر AACR، ٢٠٠٥.

إسكين، بي. A. et al، "Microarray Characterization of  
Metabolic Pathways"، سرطان الثدي، ٢٠٠٦.  
B. A. Eskin ، " اليود وسرطان الثدي." أدف إكس ميد بيول، ١٩٧٧؛ ٩١: ٢٩٣ -  
٣٠٤ -

B. A. Eskin ، وآخرون، " استجابات الأنسجة المختلفة لليود واليوديد في غدة الجرذ  
الدرقية والغدد الثديية." بيول تريس إليم ريس إسكين، بكالوريوس، وآخرون.، امتصاص الثدي  
البشري للامتصاص الرادائي، أمراض النساء والتوليد، هاربر ورو، نيويورك، ١٩٧٤، ١٩٩٥.  
إسكين، ب. أ، " عروض مؤتمر اليود"، ٢٠٠٧.

فرنانديز، رينات ليليب، مسألة بسيطة من الملح: إثنوغرافيا لنقص التغذية في إسبانيا، بيركلي: مطبعة جامعة كاليفورنيا، ١٩٩٠.

Orthoiodosupplementation in a "، Jorge، Flechas  
Primary Care Practice. " طبيب الباطنة الأصلي، ١٢ (٢): ٨٩ - ٩٦،  
٢٠٠٥.

فليكاس، خورخي، "عروض مؤتمر اليود"، ٢٠٠٧.

Jpn J "، et al، H.، Funahashi  
Cancer Res، ٢٠٠١.

H، Funahashi، "، وآخرون، "التأثير القمعي لليود على نمو ورم الثدي المستحث بالـ  
DMBA في الجرذ." J سورج أونكول، ١٩٩٦.

et al، H.، Funahashi، "، Wakame Seaweed يمنع انتشار ١٢، ٧ -  
Dimethylbenz (a) -anthracene -induced Mammary  
Tumors in Rats "، Jpn J Cancer Res، ١٩٩٩.

The Applications of، E.W، and Gardner، R.W، Gardner  
يود، ١٩٠٧.

(٢١٢/١)

---

et al، D.، Geter، "علم الجينوميات السمية الكلوية للتعرض المزمن لبرومات

البوتاسيوم في ذكور الجرذان F334. " تقرير البيانات الوصفية EIMS، ٢٠٠٦.

غينت، دبليو آر، وآخرون، "استبدال اليود في مرض الكيس الليفى من ميمي." كان جي  
سورج، ١٩٩٣.

B. A، Golumb، "مراجعة للأدب العلمي من حيث علاقته بأمراض حرب الخليج،  
المجلد ٢: Pyridostigmine Bromide، The Rand Corporation،  
١٩٩٩.

" جريز"، مجموعة مصادر ناشط اليود. - <http://tinyurl.com/iodine>.  
references.

G، Gugliotta، "، "يقترح الخبير الجغرافي بواشنطن بوست أن إنسان نياندرتال كان مجرد  
كرتينين"، ١٩٩٩. <http://www.trussel.com/prehist/news125.htm>.



هارتمان، إل سي، سيلرز، تي إيه، فروست، إم إتش، وآخرون، "أمراض الثدي الحميدة وخطر الإصابة بسرطان الثدي". "إن إنجل جي ميد. ٢٠٠٥؛ ٣٥٣: ٢٢٩ - ٢٣٧.

هارتمان، إل سي وآخرون، "أمراض الثدي الحميدة وخطر الإصابة بسرطان الثدي". "إن إنجل J ميد ٢٠٠٥؛ شاه، إن إم، وآخرون، "تكوين بروتين Iodo بواسطة غدد ثدي الفئران أثناء الحمل وفترة ما بعد الولادة المبكرة." Proc Soc Exp ١٩٨٦.

هايدن، د.، الجديري: العبقورية والجنون وألغاز مرض الزهري، الكتب الأساسية، ٢٠٠٣.

هورويتز، ب. زد وآخرون، "البروميزم من استهلاك الكولا المفرط." علم السموم السريري، ١٩٩٧.

Hubner, K., et al., "محتوى بروميد الجلد وإفراز البروميد في Bromoderma Tuberosum". أرش ديرم ريس، ١٩٧٦.

"تركيز الأيونات في سائل الأذن الداخلية لخنزير غينيا." فيسيول بوهيموسلوف، ١٩٨٨.

N.D, Jarvis, يود محتوى المأكولات البحرية في ساحل المحيط الهادئ، كلية مصائد الأسماك بجامعة واشنطن، مطبعة جامعة واشنطن، المجلد. ١، العدد ١٢، نوفمبر، ١٩٢٨

(٢١٣/١)

---

كابدي، سي، سي، وولف، جي إن، "سرطان الثدي: العلاقة مع مكمل الغدة الدرقية لقصور الغدة الدرقية." جاما، ٦ سبتمبر ١٩٧٦ - المجلد. ٢٣٦، رقم ١٠.

كيللي، إف سي، "اليود في الطب والصيدلة منذ اكتشافه - ١٨١١ - ١٩٦١." Proc R Soc Med 54، ٨٣١ - 836، ١٩٦١.

كيسلر، ج.، "تأثير المستويات فوق الفسيولوجية لليود في المرضى الذين يعانون من آلام الثدي الحلقية." مجلة الثدي، ٢٠٠٤.

T.B, Krouse، وآخرون، "التغيرات المرتبطة بالعمر التي تشبه مرض الكيس الليفى في أثناء الفئران المحصورة باليود." قوس باثول لاب ميد، ١٩٧٩.

كوربهارا، إم.، "إحصائيات السرطان في العالم"، جامعة ناغويا. مطبعة، ناغويا، ص ٨٠ - ٨١. ١٩٨٤.

ليفين، إم، "الفصام العابر من إنتاج بروميد التسمم"، آم جي للطب النفسي، ١٩٤٦.

et al, W., Lichtensteiger، "يؤثر التعرض التطوري لـ PBDE 99 و PCB على حساسية الإستروجين للجينات المستهدفة في مناطق دماغ الفئران والسلوك الجنسي

الأنثوي. " مركبات الهالوجين العضوي، المجلد ٦٦، ٢٠٠٤.

لاندر، س.، وشارب، آر، ملوث كاتش. مجموعة العمل البيئية، ٢٠٠٣.

لوغول، Jean Guillaume Auguste ، مقالات عن تأثيرات اليود في الأمراض Scrofulous ، ترجم من الفرنسية ويليام بروك أوشونيسي، ١٨٣١.

T، and Olle، S، Lee، T، Madsen، " تزايد التهديدات: مثبطات اللهب السامة وصحة الأطفال." افتتاحية، سان فرانسيسكو كرونكل ١١ يونيو ٢٠٠٣.

et al، A. F.، Malenchenko، " محتوى وتوزيع اليود والكلور والبروميد في أنسجة الغدة الدرقية الطبيعية والمتغيرة باثولوجيًا. " ميد راديول، ١٩٨٤.

ماستن، س، "صمغ غوغال وبعض مكوناته الستيرويدية، البرنامج الوطني لعلم السموم،" NIESH . المعاهد الوطنية للصحة، ٢٠٠٥.

(٢١٤/١)

---

M. ، وآخرون، "في استروجين فيتو للإشارات ثنائية الفينيل متعددة البروم، والإثيرات ثنائية الفينيل متعددة البروم الهيدروكسيلية، ومركبات ثنائي الفينيل أ متعدد البروم. " منظورات الصحة البيئية، المجلد. ١٠٩، العدد ٤، أبريل ٢٠٠١.

NHANES: أظهر المسح الوطني للصحة والتغذية أن مستويات اليود قد انخفضت بنسبة ٥٠٪ في الولايات المتحدة. CDC المركز الوطني للإحصاءات الصحية. مركز السيطرة على الأمراض. حكومي، ٢٠٠٠.

أولسون، إل، <http://iodinehistory.blogspot.com>.

بانداف، سي. S، and Rao، R، يود نقص الاضطرابات في الثروة الحيوانية: البيئة والاقتصاد، مطبعة جامعة أكسفورد، إنجلترا، ١٩٩٧.

CS، Pandav ، اضطرابات نقص اليود في الثروة الحيوانية: علم البيئة والاقتصاد، مطبعة جامعة أكسفورد، إنجلترا، ١٩٩٧.

et al، S، Pavelka، " حركية البروميد وتوزيعه في الجرذ. الثاني توزيع البروميد في الجسم. " بيول تريس ريس، ٢٠٠٠.

بورتر، ب. برينيرج، معاملات الجمعية العلاجية الأمريكية، Phila، F A. Davis Co.

، ١٩١٠؛ Waring، E.J.، MD، المداواة العملية: تعتبر بشكل رئيسي مع

الإشارة إلى *Materia Medica* ، Lindsay and Blakeston ، PA ، ١٨٧٤ .

ريد، إتش أ، استخدام اليود ومركباته في الممارسة البيطرية، *De Grucy and Co. LTD* ، لندن، حوالي عام ١٩٣٦ . *H. A ، Reid* . استخدامات اليود ومركباته في الطب البيطري، لندن، حوالي عام ١٩٣٠ .  
الراتنج: التطبيق السريري، طبيب الباطنة الأصلي، ٢٠٠٦ .  
إحصاءات ورسوم بيانية لسرطان الغدة الدرقية الرائي مقدمة من المعاهد الوطنية للصحة.  
هي، ج، وآخرون، "إثبات ثنائية الفينيل متعددة البروم (PBDEs) وثنائي الفينيل متعدد الكلور (PCBs) في حليب الثدي من شمال غرب المحيط الهادئ." *Chemosphere* ، ٦٧ (٢٠٠٧) .

(٢١٥/١)

---

هي، ج، وآخرون، "الإثباتات متعددة البروم ثنائية الفينيل في منطقة خليج سان فرانسيسكو: القياسات في دهن ختم الميناء والأنسجة الدهنية للثدي البشري." *الغلاف الكيميائي* ، ٢٠٠٢ ، فبراير؛ ٤٦ (٥): ٦٩٧ - ٧٠٧ .  
شيفين، دبليو، عروض مؤتمر اليود، ٢٠٠٧ .  
*S. Shishodia* ، "Guggulsterone يمنع تكاثر الخلايا السرطانية." *علم الأدوية البيوكيميائية*، المجلد ٧٤، العدد ١، ٣٠ يونيو ٢٠٠٧ .  
ب. سميت، "دور اليود في الدفاع عن مضادات الأكسدة في أمراض الغدة الدرقية والثدي." *العوامل الحيوية*، ٢٠٠٣؛ م.، وآخرون، *Coochi* ، "فرضية جديدة للتعاون الكيميائي الحيوي؟" *بروغ نوتر*، ٢٠٠٠ .  
ستانبري *J.B* ، (محرر)، *الدماغ التالف من يود النقص: المعرفي، السلوكي، العصبي الحركي، الجوانب التعليمية، مؤسسة الاتصالات المعرفية*، ١٩٩٣ .

*L. Stifler* ، "PBDEs: إنها موجودة في كل مكان، تتراكم وتنتشر." *سياتل بوست إنتلينجر*، ٢٨ مارس ٢٠٠٧ .  
الشاي، *J* .، وآخرون، "الأعشاب البحرية الغذائية (*Laminaria*) والمواد المسرطنة

الثديية في الفئران. " الدقة السرطان، ١٩٨٤.

Teas, J. et al. ، " تباين محتوى اليود في الأعشاب البحرية الصالحة للأكل المتوفرة تجاريًا. " الغدة الدرقية، المجلد ١٤، العدد ١٠، ٢٠٠٤.

تينيني، س.، محادثة في مؤتمر الأكاديمية الأمريكية لتقدم الطب، ٢٠٠٥.

S, Tenpenny،، يوتيوب فيديو على يود في مؤتمر IAOMT، ٢٠٠٧. " K.D، v=hMjKmi12UX0?www.youtube.com/watch

الاختلافات في توزيع اليود واليوديد في جرذان Sprague – Dawley. " J توكسيكول إنفيرون هيلث، ١٩٩٢.

et al، L.، Vega-Riveroll، " تأثيرات موت الخلايا المبرمج ومضادات التكاثر لمكملات اليود على أورام سرطان الثدي البشرية. " ملصق، مؤتمر الغدة الدرقية، نيويورك، أكتوبر ٢٠٠٧.

فيليكى، ج.، وآخرون، " المفعول طويل الأمد لبروميد البوتاسيوم على الغدة الدرقية عند الجرذ. " اكتا هيسستوشيم، ١٩٩٨.

(٢١٦/١)

---

فيليكى، ج.، وآخرون، " بروميد البوتاسيوم والغدة الدرقية في الجرذ"، علم التشكل والكيمياء المناعية، ١٩٩٧.

فيليكى، ج.، وآخرون، " بروميد البوتاسيوم والغدة الدرقية في الجرذ"، تحليل مورفولوجيا وكيمياء مناعية، تحليل RIA و INAA. آن عنات، ١٩٩٧، [www.credo-cluster.info](http://www.credo-cluster.info)، العدد ٦، يوليو، ٢٠٠٦.

فيليكى، ج.، وآخرون، " تأثير البروميد على البنية التحتية لخلايا الفئران. " آن عنات، ٢٠٠٤.

فينتوري، س، "هل هناك دور لليود في أمراض الثدي؟" الثدي ٢٠٠١.

et al، M.، Vobecky، " تفاعل البروم مع اليود في الغدة الدرقية عند الجرذ عند تناول البروميد المحسن. " بيول تريس إليم ريس، ١٩٩٦.

مراجع الإنترنت على شبكة الإنترنت:

[www.alibaba.com/catalog/11292709/sodium\\_bromate\\_99\\_5.html](http://www.alibaba.com/catalog/11292709/sodium_bromate_99_5.html)

[www.gulflink.osd.mil/library/randrep/pb\\_paper/mr1018](http://www.gulflink.osd.mil/library/randrep/pb_paper/mr1018).

2chap10.html [www.healthycar.org/chemicals.bromine](http://www.healthycar.org/chemicals.bromine).

[/hazards\\_of\\_cosmetics\\_by\\_carol\\_barzac95.html](http://hazards_of_cosmetics_by_carol_barzac95.html)

[www.healthytoys.org/chemicals.other.php](http://www.healthytoys.org/chemicals.other.php)

أين تحصل على اليود

أين تجد مكملات اليود؟

بصفتي المؤلف، أوصي بشدة بشراء خصم Iodoral والمغذيات المصاحبة لليود من مؤسستنا الخيرية الخاصة بعلاج سرطان الثدي. الرجاء دعم هذه القضية الجيدة على:

[www.BreastCancerChoices.org/order](http://www.BreastCancerChoices.org/order)

متجر جمع التبرعات هو الطريقة الرئيسية التي نول بها مشروع تحقیقات اليود لمرضى سرطان الثدي، بالإضافة إلى توفير مواد تعليمية مجانية أخرى.

شكرا لدعمكم. — —

فهرس

أ

أبراهام، جاي إي، دكتوراه في الطب، ١٩ - ٢٠، ٣٨، ٤٣، ٥٧ - ٨، ١١٩، ١٣٠،

١٤١، ١٥٠، ١٥٣ - ٤، ١٥٦ - ٨، ١٨٢، ١٩٩، ٢٠١ - ٢٠٢، ٢٠٩، ٢١٢،

٢١٧، ٢٢٤ تحدي أبراهام يخلق ثورة، ١٥٣ تأثير إبراهيم، ٢٤

المضافات، بروميد بروميد اليود، في الأطعمة، البيئة، ٣١، ١٧٨، ١٩٦ بدأ ألكسندر، زوي،

مجموعة Yahoo يود؛ ٢٣، ١٤١ - ٢، ١٥٤

الحساسية، ٣٦، ٤١، ٥٦، ١٤٣، ١٤٦، ١٥٠، ١٦١

(٢١٧/١)

النساء الأمريكيات وتشخيص سرطان الثدي، ٤٦، ٩٥

المشاعر المضادة لليود وإزالة اليود من الإمدادات الغذائية، ١٦٥

المضافات الحيوية، ٣٥، ٧٦، ٨١، ١٤٩، ٢٢٩ استخدامًا، موضعي، ٦٦، ٧٠، ١٣٩

علماء الآثار والاستخدام القديم للأعشاب البحرية، ١١٨ - ١٩

ATP، ٦٥، ٩٠، ١٦١، ٢٠٢

ب

برنارد كورتوا، مكتشف اليود، ١٢٥ - ٦، ١٣٦ BFRs (مثبطات النار من البروم)، ٩٨،

٢١١، ٢١٩، ٢٢٤ مجرى الدم، ٦٧، ٨١ - ٢، ٩١، ٩٨، ١١٩، ١٨٠، ٢١٦ خبز  
هـ، مصدر رئيسي لليود الغذائي، ١٦٥  
es مع اليود، ما قبل ١٩٧٠، ١٦٤  
الثدي، ١١ - ١٣، ١٥ - ١٨، ٢١، ٢٥ - ٢٨، ٤٦، ٥٠، ٥٤، ٦٧ - ٨، ٧٧،  
٨٥، ٩١، ٩٤ - ٥، ١٠٠، ١٢٨، ١٣٦، ١٤٢، ١٦٠ - ١، ١٧٠، ١٧٣ - ٧،  
١٨٠، ١٨٢ - ٥، ١٨٩ - ٩٠، ٢١٤ - ٥  
فحص خيارات سرطان الثدي في اليود، ٧٣، ٨٩، ١٤١، ٢٠٢، ٢٠٥، ٢١٦ مرض الثدي،  
١٩٠  
كتل الثدي الشفاء مع Iodoral، ٥٦  
آلام الثدي واليود، ٣٣، ٣٦، ٦٩، ٨٩، ١٣٨، ١٥٨، ١٧٠، ١٧٧ مريضة بالثدي  
وآليات العمل العلاجية، ٢١٥ أعراض ثدي، مؤلمة، تم حلها باليود، ٢١٤ علاج للثدي واليود،  
٢١ ترمولوجي للثدي، ١٨٨  
أنسجة الثدي والمبيدات الحشرية ومثبطات الحريق، ٢٦، ١٨٢ أورام الثدي، الفئران، واليود،  
٢١٥  
أورام الثدي ونقص اليود، ١٨، ٥٩، ١٢٠، ٢١٥  
الصدور، ١١، ٣٤، ٥٢، ٥٢ - ٦، ٦٩ - ٧٠، ٧٤، ٧٦، ٨٥، ٨٩ - ٩٢، ٩٥،  
١١٧، ١٢٨، ١٣٨، ١٦٨ - ٩، ١٧٣، ١٧٧ - ٨، ١٨١ - ٣، ١٨٩ - ٩٠، ١٩٤،  
٢١٤، ٢١٦  
نقص NE، ٨٩ برومات، ٩٩، ١٦٥ - ٦، ١٧٧، ١٨٠، ٢٠٩ - ١٢، ٢١٩، ٢٢٣  
- ٥ ned، ٩٩، ٢١٠، ٢٢٣  
بروميد، ٢٥ - ٦، ٢٩، ٣١، ٤٢، ٥٣، ٧١، ٨١ - ٢، ٨٧، ٨٩، ٩٧ - ٩، ١٠٠،  
١٧٩ - ٨١، ١٩٦، ٢٠١، ٢٠٣ - ٥، ٢٠٧ - ١٣، ٢١٦، ٢١٩ - ٢٥  
NE، ٢١٤  
بيد، ٨٢  
نظرية سيطرة البروميد، ٢٠٧

سمية البروميد، معالجة المياه المالحة لجنود حرب الخليج، ٧٣، ٨٧ منتجًا يحتوي على البروم /  
البروميد يتنافس مع اليود، ٢١٧ بيئة مشبعة بالبروم، ٢٦، ١٩٥ بروميزم، تشخيص خاطئ،  
٢٠٩ أعراض برومية، ٢٥، ٢١٦

MD، David، Brownstein، ١٩، ٢١، ٣٨، ٤٣، ٦٧، ٧٢، ٨٨،  
٩٣، ١٠٥، ١٤٢، ١٤٧، ١٥٣، ١٧٥، ٢٠١، ٢١٥، ١٨ -، ٢٢٤ كتاب،  
Iodine: Why you need it and why you لا تستطيع العيش بدونها، ٢١٦  
كتاب، Salt Your Way to Health، ٨٨

ND، S.، Buist، رائد ومالك اليود، Yahoo يود Group، ٢٣، ٩٣، ١٥٤

ج

التكلسات، مكملات اليود تساعد في حل، ٩١ - ٢، ١٦١، ٢١٤ كندا، حظرت البرومات  
في الخبز، ٩٩، ٢١٠، ٢٢٣

السرطان، ١١ - ١٣، ١٥ - ٢١، ٢٣، ٢٥ - ٢٨، ٣٨ - ٩، ٤٦، ٥٠ - ١، ٥٤،  
٥٦، ٦٥ - ٦٨، ٧٣ - ٤، ٧٧، ٨٥، ٨٩، ٩١، ٩٣ - ٥، ١٠٠، ١٢٨ - ٣٠،  
١٣٢، ١٣٦، ١٤٢، ١٥٤ - ٧، ١٦٠ - ١،  
١٧٠، ١٣٢، ١٣٦، ١٤٢، ١٥٤ - ٧، ١٦٠ - ١، ١٧٠، ١٧٣ - ٧، ١٨٠ - ٩١،  
٢٠٠، ٢٠٢، ٢٠٥، ٢٠٨ - ١٠، ٢١٣ - ١٨، ٢٢٣ - ٤ كانديدا، ٦، ٥٥، ١٤٣،  
١٤٦ - ٧

الخلايا

أكواير اليود، ٤٧، ٤٩، ١٧٨، ٢١٥

رجل سرطان الثدي والأعشاب البحرية الغنية باليود، ٢١٥

ملح البحر السلي، موصى به على الملح المكرر، ٣٤، ٤٥، ١٩٠ كلوريد، يتنافس مع اليود،  
١٦٧ - ٨

الحرب الأهلية واستخدام اليود، ٢٠، ١١٧، ١٢٩، ١٣٨، ١٥٨

المغذيات المصاحبة لليود، ٣٩، ٤٥ - ٦، ٦١، ٦٣ - ٥، ٧١ - ٣، ٨٨ - ٩، ١٨٤،  
٢٠١، ٢٠٥

مستحضرات التجميل ومضافات البروم / البروميد، ٢١١ - ١٢، ٢٢٠ - ١، ٢٢٤ - ٥  
كورتوا، برنارد، الكيميائي الفرنسي، مكتشف اليود، ١٢٦، ١٣٦

كوريزون، ٩٤، ١٤٦

Curezone يود، ٢٣ - ٤، ٨٢، ٩٣ - ٤، ١٤١، ١٥٤، ٢٠٥ كوريزونرز، ٢٣ -

٩٤، ٤

كيسات، ٦، ٢٠، ٢٢، ٣٣، ٥٠، ٥٢، ٦٩، ٧٠، ٧٤، ٧٦، ٧٨، ٨٩، ١٢٨، ١٣٩،  
١٧٠، ١٧٧ - ٨، ١٨١، ٢١٦

د

داش، جيفري، دكتوراه في الطب، حول استخدام السيلينيوم مع التهاب الغدة الدرقية  
هاشيموتو، ٥١

(٢١٩/١)

ديلونج، جي. روبرت، دكتوراه في الطب، باستخدام اليود، المنقذ للصحة في المقاطعة الصينية  
الريفية (انظر أيضاً مقاطعة شينجيانغ، الصين)، ١٣٢ الاكتئاب، شكوى ثابتة، بين قصص  
اليود، ٣٣، ٣٧، ٤٢، ٤٤، ٥٣، ١١٣، ١٤٤، ١٥٤، ٢٠٤، ٢٠٩، ٢١٦  
ديري، ديفيد، دكتوراه في الطب، مؤلف، سرطان الثدي واليود: كيفية الوقاية من سرطان الثدي  
وكيفية النجاة منه، ١٥٧ قصة التخلص من السموم، ٤٣ - ٤، ٨٢ - ٣، ٨٥، ١٤٣ اليود  
الغذائي، ٥٢، ١٦٥، ١٨٠، ١٨٣، ٢١٠ إخلاء المسؤولية، ٢٩  
مرض الرئة بلاء في القرون الماضية ١١٠، ١٢٦، ١٣٠، ١٣٧  
الأطباء، المعاصرون، معظمهم تعلموا أن اليود سم ويخشى، ٥٧ — —

هـ

إبيرس الطبية، السجل القديم لاستخدام الأعشاب البحرية للأورام، ١٢٠ أكرزما، التحكم فيها  
باليود، ٣٣، ٧٧، ١٦٠ إلكترونات، مصدر واحد لمثبطات اللهب المبرومة، ٩٨ - ٩،  
١٨٠، ٢١٩ الانتباز البطاني الرحيمي، محلول بمكملات اليود، ١٠١ - ٢  
مستويات الطاقة ومكملات اليود، ٢٢، ٤٥، ٥٦، ٧٤، ٧٧، ١١٣ - ١٤، ١٢٣ - ٤،  
١٤٥ - ٦، ١٦٩ - ٧٠، ٢١٦ البيئة ومثبطات اللهب المبرومة، ٢٦، ٩٨، ١٧٨، ١٩٦،  
٢٠٨، ٢١٣، ٢٢٤ إسكين، برنارد، دكتوراه في الطب، رائد اليود، ١٨٢ - ٣، ٢١٦ -  
١٧

هيمنة هرمون الاستروجين، الأعراض، ٥٣

هرمون الاستروجين، مزيل حساسية اليود، ١٨٣، ٢١٣، ٢١٥

١١٥ - علاج حب الشباب \_

F

الأسئلة الشائعة (الأسئلة الشائعة)، ٢٩، ٣١، ٣٣، ٣٥، ٣٧، ٣٩، ٤١، ٤٣، ٤٥، ٤٧،



٤٩، ٥١، ٥٣، ٥٥، ٥٧، ٥٩، ٦١، ٦٣، ٦٥، ٦٧، ٦٩، ٧١، ٧٣، ٧٥، ٧٧، ٧٩،  
٨١، ٨٣، ٨٥، ٨٧، ٨٩، ٩١، ٩٣، ٩٥، ٩٧، ٩٩، ١٠١  
FBD (مرض الثدي الليفى الكيسي)، ٦، ٣٦، ٥٢، ٥٥، ٩٠، ٩٥، ١١٤، ١٦١ -  
٢، ١٧٥، ١٨٦، ٧ - ١٨٩، ٩٠ - ٢١١، ٢١٣ - ١٦ FDA، ٩٩، ٢١٠،  
٢٢٣

مرض الثدي الليفى الكيسي (انظر FBD)  
الثدي الكيسي الليفى، أمثلة للعلاج الناجح، ألم فيبروميالغيا ٥٢، ٥٥، ٧٦، ٩٥ ألم عضلي  
ليفى حل بواسطة اليود، ١٢٢، ١٦٠

(٢٢٠/١)

---

مشروع FIRE ، الفئران المعرضة لمثبطات اللهب المبرومة، ٢٠٨ - ٩ أول استخدام لها  
ليود، ١٣٧ مؤتمر اليود الأول، ٢٢، ١٤٢  
MD، Jorge، Flechas ، رائد اليود (انظر أيضًا اختبار تحميل اليود / اليود)، ٢٠ -  
١، ٣٨، ٩٠ - ١، ١٤١، ١٥١، ١٥٣ - ٤، ١٦٣، ١٧٣، ١٧٦، ٢٠٠ - ١،  
٢٢٤  
دقيق، مبروم، ٩٨، ١٦٥، ١٨٠ - ١، ٢١٠، ٢١٢، ٢١٩، ٢٢٣ مياه شرب مفلورة،  
يستنفذ امتصاص اليود، ٢١٢ فلوريد في المستحضرات الصيدلانية، ٢٢٩ فلور، ٦٨، ٢٢٥  
- ٦ تسمم بالفلور، ٢٢٧ - ٨  
الأطعمة، ٦٥ - ٦، ٩٠، ٩٨ - ٩، ١٦٤ - ٥، ١٦٧، ١٨٠، ١٩٠، ١٩٢، ١٩٦،  
٢١٩

٦٩، Funahashi

طريقة Funahashi (طريقة لوغول 'S - البروجسترون)، ٦٩

جى

تضخم الغدة الدرقية، ٣٢، ٣٥ - ٦، ٥٢، ٦١، ١١٠، ١١٩ - ٢١، ١٢٦، ١٣٠ - ١،  
١٣٦ - ٤٠، ١٥٠، ١٦٩، ١٩٠، ٢١٤  
تضخم الغدة الدرقية معيار متطلبات اليود، ١٦٩  
حركة اليود في الجذور العشبية، ٢٧، ٣٢، ٦٩، ٩٤، ١٩٦

ح

تساقط الشعر ٤٢، ٤٦، ٨٥، ١٦١، ٢٠٤  
مرض هاشيموتو واليود، ٥١، ١٢٤، ١٧٠ صداع، ٥، ٧، ٢٢، ٤٥، ٦٥، ٨١، ١١٠،  
١١٣، ٢٢٨ البواسير ومكملات اليود، ٥٧، ٦١، ١٣٩ الهريس، ٣٧، ٥٦، ١١٤ أبقرط،  
١٥، ١٢١، ١٣٦ تاريخ اليود، ١١١، ١١٧، ١٤١، ١٥٧ قصور الغدة الدرقية، ٧٥  
٨٥، ٩٠، ١٤٣ - ٤، ١٥١

أنا

معلومات طبية، ١٦، ١٥٥ اليود  
أورفون، ٥٠، ٦٦، ٦٩، ٧١، ٨٢  
دوي للبروم السام، ٢٧، ١٨٢  
ن مطهر، ٣١، ٣٥، ١١٠، ١٣٠، ١٣٩، ١٤٩  
الأبيض، ٧٤  
منجم يتنافس مع ١٦٧ عملية تطهير للألغام، ١٧٨  
mpanion، ٣٩، ٤٥، ٦ - ٦١، ٦٣، ٥ - ٧١، ٣ - ٨٨، ٩ - ١٨٤،  
٢٠١، ٢٠٥

gers of ( انظر تأثير Wolff-Chaikoff )

ملون، ٥٠

يحفز مستقبلات هرمون الاستروجين، ١٨٣، ٢١٣، ٢١٥  
تجاوزت من رماد الأعشاب البحرية، ١٢٥ - ٦  
عقلية، ٥٠، ١٠٠، ١١٤  
n مرضى سرطان الثدي بعد الخزعة، ١٨٣ - ٤  
معايير ثالثًا، ١٦٩ سنًا، ١٢٨، ١٣٩  
سرطان الثدي وسرطان الثدي ٢١٨  
مقابل الشكل المطهر، ٣١ -  
rpowered من البروم، ٦٨ idone ، السامة، ٤٩

(٢٢١/١)

جد بواسطة البروم المضاد لليود، ٢٥ - ٦، ١٩٦

رند على أنه خطير، ١٦٥

إفراز الأجهزة، ١١٥

جي عن طريق الغدة الدرقية والثدي، ٣٦

أورس يعالج أمراض الرئة في ١٨٢٠ s، ١٣٧ te، ٥٠

نعمة علي علي ١٦٨

اليود وسرطان الثدي بواسطة جوناثان رايت، دكتوراه في الطب، ١٥٧، ٢١٥ اليود واليوديد،

المصطلحات قابلة للتبديل هنا، ٢٩، ٩٧، ٢٢٤ طفل اليود، ٩٤

الجدول الزمني للطب القائم على اليود، ١٣٦ مقصف اليود، المستخدم في الحرب الأهلية،

١٢٨ - ٩، ١٥٨ مؤتمرات اليود، ٥٩، ٦٣، ٦٨، ١٤٢، ١٩٩، ٢٠١ - ٢٠٣ استهلاك

اليود

الغضب، ١٦٤

rpdy down في الولايات المتحدة، ٢٥، ٢٨، ١٦٧، ٢١٣ - ١٤

محتوى اليود في الأعشاب البحرية، ٣٨، ٢١٥ أزمة اليود والسبب الأساسي، ١٩٦

ديميك، ٣١، ١٩٣

١٧٨ - نقص اليود - - -

حالات نقص اليود، ١٩٩

حالة نقص اليود والثدي والغدة الدرقية، ١٩٠

أعراض التخلص من السموم باليود، ٢٠٤ إزالة السموم باليود، ٧١

أطباء اليود، ٤٠، ٥١، ٦٣ - ٤، ٨٨، ١٥٣، ١٩٩، ٢٠٢ جرعة اليود، ٤٧، ٦٤، ٨٧،

١٥٣ استقلاب إنزيم اليود، مثبط، ٩٨

إحصائيات اليود السريعة، ٢٧

فجوة اليود " (داسجوبتا، وآخرون) تناقض في محتوى اليود في الملح، ٣٤، ١٦٧ استخدام

خيط اليود ونزيف اللثة، ١٢٤، ١٨٥ تركيبات اليود، ٤٨، ١٢٨

يسكن اليود وهو مطلوب في كل خلية من خلايا الجسم، ٧٤

مشروع فحص اليود، ٦٨، ٧٣، ٨٩، ١٤٢، ٢٠٠ - ٢، ٢٠٣، ٢١٢، ٢١٦ اختبار

تحميل اليود / اليود بواسطة MD، Jorge Flechas، ٢٠٠

مستويات اليود في البول ١٦٤

مستويات اليود واختبار التحميل، ٢١، ٦٨، ١٠٢، ١٩٠، ١٩٩

ممارس متعلم اليود، ٢٩، ٣٤ - ٥، ٣٨ - ٩، ٤٧ - ٨، ٥٠ - ١، ٥٩، ٦٣ - ٤، ٦٩،

٧٢، ٨٨ - ٩، ٩١، ١٨١، ٢٠٠

اختبار تحميل اليود، ٢١، ٣٥، ٣٨، ٤٠، ٦٤، ٦٨، ٧١ - ٢، ٧٩، ١٦١، ١٩٩ -

٢٠٠، ٢١٥ اختبار تحميل اليود، كيفية الطلب، ٢٠٠  
مدلاة اليود، التي يستخدمها الصليب الأحمر البريطاني، ٢٠، ١١٢، ١٣٠، ١٥٨ أدبيات  
اليود الطبية، ١٥٥ أيض اليود، ٤٨

(٢٢٢/١)

---

أورمال، ٢١٣  
يعمل اليود على تطبيع مستقبلات الهرمون، ١٨٥  
" التغذية باليود: محتوى اليود من الملح في الولايات المتحدة، " (بقلم داسغوبتا وآخرون)، ٣٤  
اختبار رقعة اليود، ٣٩  
ممارسو اليود، من ذوي الخبرة، ٥١، ١٥٥ اليود RDA للبالغين، ٣٥  
أعراض البروميدي المرتبطة باليود، ٤٢، ٢٠٤  
أبحاث اليود، مجموعة مناقشة عبر الإنترنت، ٢٣  
ثورة اليود، ١٥٤ - ٦  
محلول اليود، لوغول 's ( تقليدي)، ٢١ يود State ، ساوث كارولينا، ١٣١ - ٢، ١٤٠  
نظرية سرقة اليود، ٩١ اليود "sublimes" ، ٣٤ متماثل اليود، ٦٧  
قرص اليود، لوغول s ، يسمى Iodoral ، ٢١  
استخدام اليود في القرنين التاسع عشر والعشرين، ٢٠  
مستخدمو اليود، مصدر مهم ومتزايد للمعلومات، ٢٥، ٥٧، ٨٨، ١٥٦، ٢٠٣ - ٥  
IodineResearch.com ، موقع شامل لمصادر اليود، ٢٣، ١٤١ - ٢، ١٩٦  
Iodoral ، ٢١، ٤٢، 3 -، ٤٧ 50 -، ٥٣ 4 -، ٥٦، ٦١، ٦٤ 6 -، ٧٠،  
٧٤ 5 -، ٧٨، ٨٣، ٨٥، ٩٤، ١٠١، 2 -، ١١٣ 4 -، ١٦١ 2 -، ١٦٩ -  
70، ١٨٤، ١٨٦، ١٨٨ 9 -، ٢٠٠ 1 - قرص اليود الأول، ٢١  
معدل الذكاء واليود الغذائي ١٠٠، ١٣٤، ١٦٣  
ك  
الكلية وإزالة السموم، ٤٣، ٧١، ٧٣، ٨١ - ٢، ٨٨، ٢٠٥، ٢٠٩، ٢١٦  
إل  
الأدب، الابتدائي، غالبا ما يتم تجاهله، ١٧  
لوغول، جان، طبيب باريس، مخترع محلول لوغول، ١٢٦، ١٣٦

لوغول' s ، على معدة فارغة، ٦٦  
لوغول' s ، محتوى لكل قطرة، ٢٠٢  
لوغول' s ، صيغة على شكل قرص: Iodoral، ٢٠١  
لوغول' s يود، ٢١، ٣٩، ٤٢، ٤٨، ٥٠ - ١، ٦٠، ٦٦ - ٧، ٧٠، ١٢٣، ١٤٦،  
١٦٠، ١٧٠، ١٨٤ - ٦  
محلول اليود من لوغول، ٤٨، ٢٠٢  
s' اليود، Iodoral، ٢١  
حل لوغول، ٤٧ - ٨، ٦٦، ٦٩، ٧٨، ١١٤، ١٢٦، ١٣٧، ١٦٠، ٢٠١ رئة، الهدف  
الأصلي ل لوغول s، ١٢٦، ١٣٠، ١٤٤ - 5  
م  
اليود رائعون، ٥٠  
تصوير الثدي بالأشعة، ٧٧ - ٨، ٩١، ١٦١، ١٧٥، ١٨٦ - ٨ استئصال الثدي، ٧٨،  
١٨٤ - ٥

(٢٢٣/١)

---

المراتب، مصدر رئيسي لمثبطات اللهب المبرومة، ٩٨ - ٩، ١٧٩ - ٨٠، ٢١٩ مارين،  
ديفيد، دكتوراه في الطب، رائد الملح المعالج باليود، ٥٢، ١٣٠، ١٥٩ دواء، قائم على الأدلة،  
١٧  
كوخ الطب، موقع ما قبل التاريخ لصيدلية الأعشاب البحرية، تخلف عقلي ١١٨ - ١٩  
ونقص اليود، ٢٧، ٣٦، ١١٧، ١٣١ - ٢، ١٣٤ - ٥ دليل ميرك، أفضل الكتب الطبية  
مبيعاً في ١٨٩٩، ٣٣، ١١٠، ١٣٩ حالة إجهاض، ٣٧، ١٣٢، ١٣٤  
وقف استخدام اليود بعد الحرب العالمية الثانية، ٣٥، ١٥١ - ٢  
ن

المركز الوطني للإحصاءات الصحية، ١٦٣ - ٤، ١٨١  
المكتبة الوطنية للطب، معلومات طبية عبر الإنترنت، ١٦، ١٥٥ عنصرًا غذائيًا، ٣٩، ٤١،  
٤٥، ٧١، ٨٢، ٨٨ - ٩، ١١٧، ١٣١، ١٥٧، ١٦٤، ٢١١  
١

زيت، ٥٥، ٦٦، ٦٩ - ٧٠، ٨٤، ١٣٤ - ٥

زيت نباتي منقوع ( BVO )، ٩٨، ١٨١، ٢٠٨، ٢١٩،  
أولسون، لورا، ناشطة رائدة في مجال اليهود، مؤرخة، مؤسس مشارك منتدى كوريزون اليهود، ٢٠،  
٢٤، ١٤١، ١٥٤ - ٥ مجموعات عبر الإنترنت، ٢٣، ٢٥، ٣٨، ٤٧ - ٨، ٨٢، ٩٤،  
١٤٢، ١٥٤ عضوًا واليود، ٣٥، ٧٤، ٨٢، ١٠٠، ١٦٠، ١٦٩، ١٧٧، ١٨٢، ٢٠٨،  
مبايض، ٣٩، ٥٢، ٧٠، ١٢٨، ١٦٨، ١٧٧ - ٨، ١٨٤، ١٩٠، ٢١٣  
ص

باجيت، ٧٧ - ٩  
الأم، ٧، ٣٣، ٣٦ - ٧، ٤٣، ٦٠ - ١، ٦٩، ٧٦، ٨٤، ٨٩، ٩١، ٩٥، ١٠١ - ٢،  
١١٤، ١٢٢ - ٣، ١٢٨، ١٣٩، ١٤٣ - ٦، ١٥٨، ١٦٠، ١٦٩، ٧٠ - ١٧٣،  
١٧٧، ١٨٥، ١٨٧ - ٩، ١٩٤، ٢٠٥، ٢١٤، ٢١٦، ٢٢٧، PBDEs ٩٩ -  
100

اجتهاد الأقران، وافتقاره إلى المعلومات الخاطئة بسبب تأثير وولف-تشيكوف، ١٥٩ نظرية  
العاصفة المثالية لسرطان الثدي، ١٧٣ مبيدًا وبرومًا، ٢٦، ٣١، ٩٧، ١٠٠، ١٧٨، ١٨٠،  
٢٠٨ أدوية، ٢٢٣، ٢٢٧، ٢٢٩  
أطباء، ١٢٦، ١٣٧، ١٥٠، ١٥٣، ١٨٢، ١٨٨، ١٨٩، ٢٠١ سم، ٣٢، ١٥٠، ١٥٧،  
١٧٨، ١٨٢، ٢٢٧ مضادات اليود، ١٧٨ ممارسة، ٣٩، ٥١، ٦٧ - ٨، ٧٢، ٩٣،  
١٨١، ١٩٤ - ٧، ٢٠٠  
البروجسترون، ٦٩ - ٧٠، ١٥٥، ١٧٥، ١٨٦ التهاب البروستاتا، علاجه باليود، ٧٥

(٢٢٤/١)

---

البروتوكول، تحميل الملح، ٥٣، ٦٣، ٧١، ٧٣، ٨٧ - ٩، ٢٠٣ الصدفية، حالة تستجيب  
لليود، ٣٦، ٩٤  
النبض اليود ٢٠٥  
ص

اليود المشع، ٤٠، ١٦٥، ١٨٢ - ٣  
الفئران المعرضة لمثبطات اللهب المبرومة، ٢٠٨ جردان وأبحاث اليود، ١٤٠، ١٥٠، ٢٠٨ -  
٩، ٢١٣ - ١٥  
RDA (البدل اليومي الموصى به)، ٣٥، ١٥٠، ١٦٤، ١٩٤ مستقبلات، هرمون ووظيفة

أنسجة الثدي، ١٨٢، ١٨٥ مستقبلات لليود والبروم، ٦٧ - ٨، ٨١، ٩٧، ١٦٥، ١٦٨،  
١٨٢

البديل اليومي الموصى به (انظر RDA) يقلل من مرض الثدي الليفى الكيسي، ٢١٣  
العلاقة، البروم - اليود التنافسي، وإفراز البروميد، ٩٨، ٢٠٧ بحث  
نيرينج، ٢٠١  
أحمر، من مريض إلى مريض، ٢٩ مثبطاً، نار، ٢٦، ٣١، ٩٧، ٩٩، ١٠٠، ١٦٦، ١٧٩ -  
٨١، ٢١٩ ثورة، ٢٢، ١٢٦، ١٥٣ - ٧ عوامل الخطر، ١٧٦  
س

اللعاب ٦٩، ١٠٢ اختبار نسبة يوديد اللعاب / المصل، ٦٩ ملح، ٣٤، ٥٢، ٦٤، ٧٢،  
٨٨، ١٣٠ - ٢، ١٣٩، ١٦٧ - ٩، ١٨١، ١٩٥، ٢٠٢ - ٣  
معالج باليود، ١٣٤  
طاولة زد، ١٩٠ نيد، ٧١  
١٣٥ -

rocossed، ٧٢، ١٦٩، ٢٠١، ٢٠٢ - ٢١٦

احتياى الملح " تحريف اليود فى الملح، ٣٤، ١٦٦ معالجة الملح باليود، ٥٢، ١٣١، ١٤٠  
تحميل الملح، ٣٩ - ٤٠، ٤٢، ٥٣، ٦٣، ٧١ - ٢، ٧٣، ٨٢، ٨٧ - ٩، ٢٠٢ - ٣،  
٢٠٥، ٢١٦ مياه مالحة وفيتامين ج، ٨٢  
ملح طريقك إلى الصحة بقلم ديفيد براونشتاين، دكتوراه فى الطب، ٨٨، ٢٠٣  
لغز التشيع، ٦٤، ٦٨، ٧٢، ٧٩، ١٩٩

Schachter، M.، MD، فى مؤتمر ACAM، ٥٨، ١٨١  
ملح البحر، ٦١، ٧١، ٧٥، ٨٥، ٨٨، ١٦٠، ٢٠١ أعشاب بحرية، خطر التلوث، ٣٧ -  
٨ " رجل أعشاب بحرية"، معالج محلي، ١٢١، ١٣١  
كوخ طب الأعشاب البحرية، عمره ١٥٠٠٠ سنة، ١١٨ - ١٩، ١٣٦  
أدوية الأعشاب البحرية، ١١٢، ١١٨، ١٢١، ١٣٦ من الأعشاب البحرية، ٤ - ٥، ١٠٧  
- ١٠، ١١٧ - ٢١، ١٣٦ - ٧ مؤتمر اليود الثانى، ١٤٢  
السيلينيوم، ٣٩، ٤٨، ٥١، ٥٥، ٦٥، ٧٥، ١٢٤، ١٤٥، ١٨٨ - ٩، ٢٠١، ٢١٧  
مشاركة البحث من مريض إلى مريض، ٢٩

Shevin, W. MD ، حول تفاعلات اليود الفورية، ٢٢ بروتوكول تحميل الملح في

استنتاجات اليود، ٢٠٣

مكملات الجلد واليود، ٢٢، ٣٩، ٤٣، ٥١، ٥٤ - ٥، ٦٦، ٧٠، ٧٤، ٧٧، ٨١، ٨٥،

١٢٢، ١٨٢، ١٨٤، ١٨٦، ٢٠٥ مشروبات غازية، بعضها يحتوي على البروم، ٩٨ - ٩،

١٨١، ٢١٤، ٢١٩

التربة، الغنية باليود، كارولينا الجنوبية، ١٣١ السويد، مثبطات الحريق الخطورة بالبروميد، ٩٩

سيكامور، سي، استنشاق أبخرة اليود، ١٣٧ أعراضاً، حساسية، ٥٥، ٨٤، ١٤٣

آفات الزهري، اليود المستخدم في، ١٢٧، ١٣٨

تي

DO، Sherri، Tenpenny ، أشار المؤلف إلى استخدام اليود للثدي، ١٨، ٢٠،

٢١، ٢٥ اختباراً، فحص تحميل اليود، ٢١٥ خصية، ٣٧، ٧٠، ١٦٠

الغدة الدرقية، ٢٢، ٢٥ - ٨، ٣٥ - ٦، ٤٣، ٤٩ - ٥٠، ٥٢ - ٣، ٥٧ - ٨، ٦١،

٧٤ - ٧، ٨١، ٨٩ - ٩١، ١١٣، ١٢١، ١٢٧، ١٣٩ - ٤٠، ١٤٤، ١٤٦، ١٥٠ -

٢، ١٥٧، ١٦١، ١٦٤، ١٦٨، ١٧٧، ١٨٩ -

٩١، ١٩٩، ٢٠٨، ٢١١ - ١٢، ٢١٦ - ١٧ جثة، ٧٥ - ٦

سير، ٢٨، ٩٣، ١٦١، ١٧٠، ١٧٧، ٢٠٨

، ٩٠ - ١، ١٤٤، ١٥٠، ٢٠٨

السموم، ٣١، ٥٢، ٦٥، ٧١، ٧٣، ١٨١ - ٢، ١٣٠، ١٧٨ - ٩، ١٨٢، ٢٠٥

اليود، ١٧٨

حبس اليود من الغدة الدرقية والثدي، ٨٩

رسالة في سرطان الثدي ومنطقة الثدي (١٨٥٦) بقلم ألفريد فيلبو، دكتوراه في الطب، ١٢٨

مستوى TSH، ١٥١ - 2، ٢٠٢

الأورام، ٣٣، ٦٠ - ١، ٦٩، ١٢٠ - ١، ١٣٦، ١٣٩، ١٨٣، ٢١٣، ٢١٥، ٢١٧، ٢٤

ساعة من التخلص من السموم باليود / فترة الراحة (انظر جرعات النبض)

يو

المملكة المتحدة، البرومات الخطورة في الخبز، ٩٩، ٢٢٣ قانون التمييز العنصري الأمريكي

لليود (انظر أيضاً (RDA)، ١٨٨

الرحم الليفية، ٣٢، ٦٠، ١١٤، ١٨٦

الخامس

فيلبو، ألفريد، دكتوراه في الطب، جراح مشهور في القرن التاسع عشر ومستخدم اليود، ١٢٨



فان جوخ، رسائل إلى الأخ حول استخدام اليود لمرض الزهري، ٢٠، ١٢٧، ١٣٨، ١٥٨  
دوالي، ٩٢

الخصار، حصر اليود، ٥٠

مستخدمي اليود المخضرمين، التوصيات، ٦٣

(٢٢٦/١)

---

فيتامين ج، ٤٥، ٥١، ٥٥، ٦٥، ٦٩، ٧١، ٧٥، ٨٢، ١٢٢، ١٢٧، ٢٠١، ٢٠٥،  
٢١٥

فولكانيل، كريس إي، ناشط رائد في اليود، مؤسس مشارك، منتدى كوريزون اليود، ١٤١،  
١٥٤

دبليو

المواقع الإلكترونية، ١٦، ٢١، ٣٩، ٩٣ - ٩٤، ١٤١ - ٢

ويلسون، ناشط رائد في اليود، مؤسس مشارك، منتدى كوريزون اليود، ٢٣، ٢٤، ١٤١

Wolff-Chaikoff Effect، ٢٠

النساء، ٢٦، ٣٤، ٣٧، ٥٢، ٦٩، ٨٩، ٩١، ٩٩، ١١٤، ١٢٨، ١٥٨، ١٦٠، ١٦٨،  
١٧٦ - ١٨٩، ٩٠ - ٢١٢

عام، ١٧٧

نانوغرام، ١٧٧، ١٨٢

www.BreastCancerChoices.org/iPractitioners، ٥٩

www.BreastCancerChoices.org، ١٦

X

مقاطعة شينجيانغ، الصين، يود الري، ١٣٢ - ٣

ص

ياهو يود، ٢٣، ٥٣، ٨٢، ٨٨، ٩٠، ٩٣، ١٤١، ١٥٤، ٢٠٥

عن المؤلف -

الصور

لين فارو هي مُبلغ عن المخالفات. وهي أيضًا صحفية وباحثة وأستاذة جامعية سابقة ومتحدثة.

\_\_ أدت تجربتها الشخصية مع سرطان الثدي إلى اكتشاف أن شخصاً ما قد سرق دواءً مع فوائد مثبتة تعود إلى ١٥٠٠٠ عام. \_\_ دواء لم يساعدها فقط، بل ساعد الملايين. \_\_  
تعمل حاليًا كمديرة لخيارات سرطان الثدي، وهي منظمة غير ربحية مكرسة لفحص الأدلة الخاصة بإجراءات وعلاجات سرطان الثدي. \_\_ \_\_ \_\_  
بصفتها مؤسّسة مركز أبحاث سرطان الثدي، فقد أنشأت منتدى للمهنيين والمرضى والأشخاص العاديين للإبلاغ عن النتائج الجديدة حول سرطان الثدي بالإضافة إلى مراجعة المعلومات القديمة بروح ودية من التعاون والتحدي والنقاش. \_\_ \_\_ \_\_  
لين هي محررة [www.IodineResearch.com](http://www.IodineResearch.com) ، حيث قامت بتجميع المواد لكل من الباحثين المبتدئين والمتقدمين في اليود. من الدراسات الغامضة حول اليود والدماغ، إلى معلومات للمبتدئين الذين يبحثون عن بروتوكول اليود المقبول على نطاق واسع، يوفر موقع أبحاث اليود ثروة من المعلومات.  
[www.LynneFarrow.net](http://www.LynneFarrow.net)  
العمل مع المؤلف \_\_

(٢٢٧/١)

---

تحدث لين فارو إلى مجموعات صغيرة مثل عشرة أو كبيرة مثل ١٠٠٠ حول مواضيع مختلفة مدرجة في أزمة اليود. \_\_ \_\_ كما أنها تتشاور بشكل خاص مع الأفراد الباحثين عن موارد علمية أو خلفية عامة عن اليود.  
قم بزيارة [www.LynneFarrow.net](http://www.LynneFarrow.net) لمزيد من المعلومات.

(٢٢٨/١)