

# L'iode : élément indispensable pour l'équilibre du corps et contre la radio-activité !

Martine A.  
Changera.blogspot.fr  
sam., 18 jan. 2014 08:48 UTC

*Notre maman nous mettait une goutte d'iode dans le biberon. Nos parents et nos grands parents nous donnaient un bol de lait chaud avec quelques gouttes de teinture d'iode contre toutes les infections, et cela avec une efficacité remarquable : 1 goutte par 10 kg de poids dans un bol de lait chaud.*



© Inconnu

## Les algues, source naturelle d'iode

La glande thyroïde produit une hormone, la thyroxine, qui est fabriquée à partir d'un acide aminé, la tyrosine et de l'iode. Cette hormone permet de maintenir l'activité de l'organisme de manière optimale. Elle en contrôle le métabolisme, la croissance et le développement. **L'iode est principalement présente dans la thyroïde, mais on la trouve dans toutes les cellules de notre corps.**

## Carence en iode

Dans de nombreux pays et surtout dans les pays industrialisés, **les carences en iode prennent des proportions endémiques**, les problèmes de santé liés à un dysfonctionnement thyroïdien, même léger, touchent de plus en plus de personnes. Ce sont les femmes qui sont les plus touchées.

La carence en iode ou hypothyroïdie se manifeste par une très grande fatigue, un état dépressif, des trous de mémoire, une prise de poids, des crampes, ... **Elle est impliquée dans tous les cancers, en particulier le cancer du sein.** La carence en iode durant la grossesse provoque un retard mental du fœtus, une diminution du poids de naissance, et elle augmente le risque de mortalité.

## Causes de la carence en iode

- Alimentation faible en sel marin;

- aliments traités aux rayons en vue de leur conservation;
- absence de consommation de sel de mer;
- alimentation qui contrecarre le fonctionnement de la thyroïde;
- consommation qui néglige les aliments riches en iode;
- carences nutritionnelles en produits de la mer qui nuisent au bon fonctionnement de la thyroïde;
- sols pauvres en iode;
- exposition à des substances radioactives échappées lors d'accidents dans des centrales nucléaires.

L'iode a une température de vaporisation assez basse et s'élimine donc plutôt rapidement dans des aliments trop cuits ou trop chauffés, donc un mode de cuisson inadéquat peut accentuer les déficits en iode. Le tabac empêche l'absorption de l'iode par l'organisme.

**Commentaire :** Nous manquons de preuves scientifiques pour affirmer ce dernier point.

Les sportifs doivent être vigilants car une partie de l'iode se perd dans la sueur.

Enfin **nous manquons tous d'iode à cause de l'intoxication aux métaux lourds**, intoxication due principalement aux vaccins et amalgames dentaires, en particulier le mercure. Après le sélénium, l'iode est l'antidote du mercure. Nous sommes tous intoxiqués au mercure, l'iode que nous absorbons dans la nourriture sert à détruire une partie infime du mercure, mais comme cet iode a servi, il n'est plus là, c'est pourquoi nous sommes pratiquement tous carencé en iode.

Témoignage de Meyer T. :

*"Atteinte de fibromyalgie je ressens des douleurs partout dans mon corps, mes douleurs ont nettement diminué après quelques jours déjà, après 2 semaines de Granions d'iode, je me sens nettement plus énergique et n'ai aucun effet secondaire, je décide donc de faire une cure de 3 mois".*

## Symptômes liés à l'hypothyroïdie

Une thyroïde qui fonctionne au ralenti peut avoir des répercussions sur tout l'organisme : systèmes immunitaire, cardiovasculaire, nerveux, digestif, musculaire, reproducteur, sur la peau, les cheveux, les ongles, le métabolisme, le cerveau, etc.

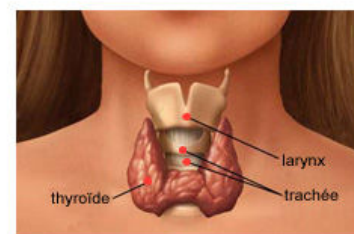
- fatigue, intolérance au froid, extrémités froides, perte d'appétit, peau sèche et écailleuse;
- coloration orange de la peau principalement dans la paume de main ou plante des pieds;
- rétention d'eau, cheveux secs, ongles cassants, perte de cheveux, de poils et de sourcils;
- infections à répétitions, infections urinaires fréquentes, prise de poids, douleurs

musculaires;

- constipation, dépression, picotement dans les mains et les poignets, taux de cholestérol élevé;
- hypoglycémie, lenteur d'expression, diminution de l'ouïe, diminution de la mémoire, hypertension;
- lenteur du rythme cardiaque;
- yeux enflés et tombants, goitre, anomalies à la naissance.
- maladie émotionnelle : une thyroïde qui fonctionne au ralenti ou hypothyroïdie a une incidence significative dans les maladies émotionnelles. La dépression est souvent le premier signe d'un trouble de la thyroïde qui n'est pas toujours remarqué lors des tests conventionnels. Un grand pourcentage de dépressifs souffrent d'hypothyroïdie et possèdent des tests sanguins normaux. L'hypo-thyroïdie qui n'est pas traitée dégénère très rapidement. Une diminution de 10 % des fonctions de la thyroïde correspond à 10 % de diminution des fonctions du cerveau.
- grossesse : des troubles thyroïdiens chez la femme enceinte peuvent être à l'origine de problèmes de santé chez l'enfant touchant le cerveau, les reins ou le cœur. Adam J. Wolfberg, M.D., M.P.H., of Brigham and Women's Hospital, Boston, Abstract # 274: Wolfberg, Adam J. and David A. Nagey, "Thyroid Disease During Pregnancy and Subsequent Congenital Anomalies." Des chercheurs du "Foundation for Blood Research in Scarborough", dans le Maine, ont constaté qu'un ralentissement léger de la thyroïde et sans symptôme apparent, chez la femme enceinte, pouvait être à l'origine d'une diminution du quotient intellectuel de l'enfant. *The New England Journal of Medicine*.

## Test que vous pouvez faire vous-même

On peut vérifier l'état de sa thyroïde. Le matin au réveil, on place un thermomètre sous l'aisselle pendant quinze minutes sans bouger pour ne pas fausser les résultats. Une température corporelle inférieure à 35,8 degrés Celsius indique que votre thyroïde fonctionne au ralenti.



© Changera.blogspot.fr

## Vertus principales de l'iode

Pour réduire l'effet d'une grippe ou d'une infection, prendre 1 goutte d'iode par 10 kg de poids dans un bol de lait chaud, d'amande, de riz, sarrasin ou autre, 3 fois par jour.

- fluidifie le sang et active la circulation
- antidote du mercure et du plomb
- antiseptique très puissant et antiputride
- très efficace dans les problèmes de vertèbres (hernie discale).
- antipoison : empoisonnements miasmatiques, action neutralisante des plus remarquables sur les venins et contre le curare, la strychnine et autres
- arrête toutes les fermentations putrides, toutes les putréfactions.
- donne de l'appétit d'une manière notable

- améliore les fonctions digestives avec une perfection inaccoutumée.
- aide à la réparation du système osseux
- est un reconstituant de tout l'organisme
- au stade du fœtus, il est un facteur important pour la formation normale du système nerveux
- défatiguant instantané

## Utile en cas de :

- maladies épidémiques, même à virus
- gangrènes, pourriture d'hôpital
- antiscrofuleux (tuberculose, même osseuse)
- maladies respiratoires
- scléroses
- cancer, en particulier du sein
- goutte
- rhumatisme
- névralgies
- états morbides de natures diverses
- bronchites, même chroniques
- lymphatisme : trouble lié à une augmentation du volume des organes (amygdales, ganglions) où naissent les lymphocytes (globules blancs intervenant dans l'immunité)
- laryngites
- cathares
- méningite
- hydrocéphalie aiguë et chronique
- ébranlement des dents
- choléra, fièvre jaune, fièvre typhoïde
- vomissements
- paralysies diverses dues aux stress

L'iode agit d'une manière directe, instantanée, non seulement sur les tissus malades, mais sur les humeurs elles-mêmes, de sorte qu'en se combinant chimiquement à ces humeurs et à ces tissus, elle empêche l'action malfaisante de l'air (production de radicaux libres dus à l'oxygène), elle détruit le principe putride.

Au fur et à mesure de son emploi, on constate que l'iode n'est plus simplement un agent thérapeutique, mais un puissant préventif chaque fois que qu'on voudra éviter l'infection purulente ou arrêter la fermentation putride.

## Prévention

**Beaucoup de troubles de santé autant physiques qu'émotionnels sont liés à une carence en iode.** Pour presque tout le monde, il faut inclure progressivement des aliments

riches en iode ou des suppléments de varech.

## Mise en garde

- Certaines rares personnes sont allergiques à l'iode. En réalité, elles sont allergiques à certains composants de l'iode radioactif;
- Des poissons et des algues peuvent provenir de sites pollués.

## Apport médicamenteux

Il est facile d'effectuer un apport hormonal qui peut régler immédiatement toute carence hypothyroïdienne. Mais on entre alors dans un état de dépendance : chacun sait que, si l'on aide un paresseux, il devient encore plus paresseux. C'est vrai aussi pour une glande ou une fonction quelconque.

L'iode est à prendre au cours des repas. **Si un accident nucléaire devait se reproduire** nous serions exposés aux retombées d'iode radioactif très dangereux car il se fixe rapidement sur la thyroïde ou il va irradier les cellules voisines. Ce serait à nouveau cause de cancers de la thyroïde comme on l'a constaté après Tchernobyl.



**Boîte de comprimés d'iodure de potassium destiné à saturer la thyroïde en cas de risque d'exposition à de l'iode radioactif (Dose pour adulte : 130 mg par comprimé)**

**Pour limiter ce risque en cas d'accident nucléaire, il faut prendre deux ou trois gouttes de teinture d'iode ou d'alcool iodé** rapidement afin de saturer la thyroïde en iode... ce qui évitera que l'iode radioactif ne s'y fixe. L'iode radioactif ayant une période de vie de huit jours, au bout de quelques semaines le risque de cet iode radioactif dans l'atmosphère doit être redevenu nul.



© Changera.blogspot.fr

**Aliments antagonistes** : aliments dits "goitrogènes" parce qu'ils s'opposent à la présence de l'iode, s'ils sont mangés crus et en grande quantité : choux de Bruxelles, chou, chou frisé, soya, arachides, épinards, brocoli, pêches, poires.  
Les crucifères sont des dérivés soufrés.

Le soufre est un antagoniste de l'iode donc se méfier des apports de soufre au même moment que la prise d'iode.

**Aliments riches en iode** : poissons et fruits de mer : sel de mer, palourdes, crevettes, huîtres, varech, saumon, thon, flétan.  
Et aussi œufs, carottes, céleri.

## Que peut-on encore envisager ?

Méthode de la teinture d'iode à étaler sur un carré de peau : tant que le corps en a besoin, la tache marron, en principe, disparaît rapidement.  
C'est une méthode de vieux toubib.

Si la tache disparaît en 24 h, alors il y a un manque cruel d'iode; lorsque la tache met 5 jours pour être absorbée, le corps a l'iode qui lui convient.  
Continuer jusqu'à obtention d'un bien être total, et faire le test sur la peau de temps en temps.

Cependant cette méthode est très empirique et le moment de la surcharge possible peut s'avérer ne pas fonctionner pour tout le monde.

D'autres symptômes peuvent être pris en considération pour évaluer la surcharge en iode :

- L'excès d'iode peut provoquer une exagération du flux menstruel
- Douleur de gorge ou nez qui coule sans raison
- Énervement, excitation ou autre symptôme inhabituel

**Commentaire** : En fait, ces symptômes sont souvent liés aux réactions du corps lors d'une détoxification. Il est donc difficile de les comparer à des effets secondaires. [Selon des experts](#) (lien en anglais), il est pratiquement impossible d'avoir une surcharge ou un surdosage d'iode.

Enfin il existe des examens de laboratoire pour mesurer la charge en iode de l'organisme.

---

Ce dossier sur l'iode sera complété en fonction des résultats, des recherches et constatations, en attendant il vaut mieux être prudent dans le dosage, l'organisme se trouvant si bien qu'il



peut engager un processus de détoxification salubre. Celui-ci peut être désagréable, voire même carrément insupportable.

**Cette détoxification peut imiter une grippe, un rhume, une angine, un eczéma, un psoriasis, ou toute autre pathologie, en fait c'est l'organisme qui crée un émonctoire supplémentaire.**

Dans ce cas on peut soit continuer jusqu'à ce que la détoxification se termine, soit arrêter quelques jours et recommencer à plus faible dosage afin de se désintoxiquer plus en douceur.

### **Décharge de responsabilité.**

Ce dossier n'est qu'une simple information. Il n'a aucune valeur médicale, donc aucune valeur de diagnostic et de ce fait ne dispense nullement la consultation de son médecin. Comme d'habitude, cet article est purement informatif. Chaque lecteur demeure donc, en fonction de son propre discernement, personnellement et intégralement responsable de l'usage qu'il en fera ou n'en fera pas.

Si vous êtes malade, veuillez consulter votre médecin.

Toutes les informations relatives aux moyens et produits naturels de santé se trouvant sur le présent dossier, sont données gracieusement à titre d'information et d'éducation des lecteurs et du public en général, dans une optique de prévention et d'invitation à la prise en charge de sa santé individuelle par soi-même.

Il s'agit de cultiver par la prévention, le respect du corps en bonne santé. Ces informations ne constituent jamais, en aucun cas, une démarche de diagnostic ou de traitement des maladies. Les informations données ne prétendent pas avoir de valeur probante dans le domaine scientifique ou médical. Elles sont données de bonne foi, dans un but d'être utiles aux personnes, capables d'autonomie, en quête de santé naturelle, et elles sont mises à jour en fonction des expérimentations individuelles progressivement disponibles.

Chacun qui utilise à son profit les informations données le fait donc sous sa propre responsabilité et doit à chaque fois faire preuve du plus grand discernement. Je n'assume, bien évidemment, aucune responsabilité d'ordre médical. Les personnes malades sont invitées à consulter un médecin.

**Commentaire :** Si ce sujet vous intéresse, et si vous désirez connaître le dosage recommandé selon chaque maladie ou trouble de la santé, nous vous invitons à [consulter ce forum](#), et à lire les études qui y sont citées. L'iode pourrait sauver beaucoup de vies et améliorer le quotidien des nombreuses personnes souffrant de maladies chroniques.

#### **Articles Liés**

- [Zika : premier cas de transmission par voie sexuelle, en France](#)

- [Virus Zika, schizophrénie, trouble bipolaire et autisme](#)
- [Nouveaux cadeaux pour les enfants : autisme , malformation cardiaque, absence de cerveau](#)