

Jod-Protokoll

Ich möchte darauf hinweisen, dass die Jod-Hochdosistherapie in die Hände eines erfahrenen Therapeuten gehört. Als Hochdosistherapie gilt alles über 1 mg Jod/Tag. Egal ob man versucht mit niedrigen oder hohen Jodgaben seine Depots zu füllen oder sich zu entgiften, empfiehlt sich die flankierende Einnahme der aufgelisteten Nahrungsergänzungsmittel. Nebenwirkungen wie starke Entgiftungserscheinungen können dadurch reduziert und Joddepots leichter aufgefüllt werden.

Eine absolute Kontraindikation ist die Gabe hoher Jodmengen in einem akuten Schub der Autoimmunerkrankung Hashimoto. Wogegen in der Ruhe dieser Erkrankung mit Jodgaben vorsichtig begonnen werden kann. Heute geht man davon aus, dass Hashimoto u.a. auch von Jodmangel erzeugt wird.

½ - 1 Teel. Salz in ein Glas zimmertemperiertes Wasser und morgens nüchtern trinken

Jod, z.B. Lugol'sche Lösung, 1 – 50 mg morgens. Nicht abends, denn es kann stark energetisieren.

Riboflavin/B2 200 (- 300 mg), Einnahme zusammen mit Jod

Niacin/B3 1 – 2 x 500 mg, bis 1.000 mg insgesamt, zusammen mit Jod.

Selen (Natriumselenit) 200 – 400 (– 600 mcg), morgens zusammen mit Jod.

Vit. C 3 bis 10 g Am besten von Rossmann. In 2-stdl. Abstand zu Jod erst mit dem Trinken beginnen. In 1 L Wasser auflösen und über den restlichen Tag verteilt trinken. Pro Teel. Vit. C kommt ½ Teel. Natron. Es löscht die Säure und es entsteht Natrium-Ascorbat, ein magenfreundliches Vit. C. Die Obergrenze der benötigten Menge an Vit. C erkennt man an einem Durchfall, der sich dann einstellt, aber harmlos ist. Die Menge an Vit. C sollte dann reduziert werden.

Magnesium 500 (– 2.000 mg)

Zink 15 – 50 (– 100mg)

Vit. A 10.000 – 25.000 i.E. für einen Monat

Ggf. N-Acetylcystein und Alpha-Liponsäure zur Unterstützung der Entgiftung

Mariendistel oder Lebertabletten anderer Hersteller

Flohsamenschalenpulver und/oder Zeolith zum Abbinden der Gifte im Darm