

## 132. RAVINNEPUUTOKSET TEKEVÄT AINA HALLAA TERVEYDELLE

Olen aiemmin kirjoittanut lehtiin siitä, mitä arginiinin puute tekee ihmisen terveydelle. Se on yksi sepelvaltimotaudin aiheuttajista. Yhtä dramaattisia ovat monet muutkin puutokset, emmekä edes aavista kärsivämme puutteesta. Miten se on mahdollista?

Aine, jonka puutteessa lähes kaikki elävät, on jodi. Puute johtuu virallisesta, mutta virheellisestä tiedosta, joka on tuntemattomasta syystä syntynyt jo 1940-luvun lopulla. Se koskee ihmisten jodin tarpeen määrää, joka ilmoitetaan mikrogrammoissa, kun tulisi käyttää milligrammoja. Tämän lisäksi on myöskin tuntemattomasta syystä Amerikan yliopistojen kirjastoista kadonnut selvityksiä jodin vaikutuksista.

Netistä löytyvät nyt jodista kertovat kattavat www-sivut Jodi ja terveys. Myös Lynne Farrow kertoo englanninkielisessä kirjassaan (ei suomennettu) keräämästään tiedosta ja omakohtaisista kokemuksistaan. Tämän hetken uudet tutkimukset kertovat jodin puutoksen aiheuttavan mitä moninaisimpia vaivoja ja sairauksia: väsymystä, uupumusta, tarmon, unen ja keskittymiskyvyn huononemista, päänsärkyä, aivosumua, masennusta, määrätyn tyyppistä rintasyöpää, munasarjakasvaimia, eturauhasvaivoja, lihomista, lihavaa kaulaa, kilpirauhasongelmia, korkeaa kolesterolia. Jos kärsit vaivasta, jota lääkäri ei pysty parantamaan, vain hoitamaan, hyvä neuvo kuuluu: kokeile jodia.

Ikoninen amerikkalainen lääkäri, tutkija, luennoitsija ja kirjoittaja Jonathan V. Wright kertoo yhdessä kirjoistaan, kuinka hän opiskeluaikanaan 1970-luvulla oppi Harvardin kuuluisalta kemian professorilta Louis Feiserilta, että kolesterolista tukkoiset verisuonet avautuvat nauttimalla 6-8 tippaa jodia yhdessä niasiinia sisältävän B-complex-vitamiinin kanssa. Kolesterolia on eräänlaista vahaa, joka vähitellen liukenee jodin ja niasiinin yhdistelmällä. Professori vannotti tulevia lääkäreitä muistamaan työssään tämän tiedon. Jonathan Wright kertoo toteuttaneensa neuvoa menestyksellä koko pitkän uransa ajan.

Ulla Grünstein

suunnittelija

Helsinki

[www.feriafinland.fi](http://www.feriafinland.fi)