



Ulrike Förster

Die Natur als Apotheke

Jod

Das unentbehrliche Spurenelement

www.dienaturalsapotheke.de

Vorwort

In der Familie in der ich aufwuchs, hatten Gartenkräuter, Wildkräuter und vieles was die Natur anbot einen hohen Stellenwert.

Wir streiften durch Wälder und Wiesen und der Nutzgarten meiner Mutter konnte sich sehen lassen!

In den vielen Jahren, auf die ich zurückblicken kann, durfte ich allerhand Heilerfolge durch die „Apotheke der Natur“ miterleben und so begleitet mich dieses sehr interessante weite Feld schon geraume Zeit.

Daraus wuchs eine große Freude, derartige Erfahrungen und gesammeltes Wissen an Interessierte weiterzugeben.

Möge es viele Menschen inspirieren!



Ulrike Förster



Hinweis:

Alle QR-Codes sind interaktiv!

Einfach mit der Maus oder
mit dem Finger anklicken!



Jod

Frisch inspiriert von einer befreundeten Heilpraktikerin, lenke ich die Aufmerksamkeit auch im eigenen Interesse wieder einmal zum Thema Jod und frage mich...

Warum eigentlich ist Jod aus unseren Hausapotheken verschwunden?

Ich komme aus einer Zeit, in der es jedem und jederzeit zur Verfügung stand.

Dieses natürlich vorkommende Element ist so spannend und interessant, dass es **ALLE Leser** ansprechen könnte.

Obwohl Frauen bekanntlich einen höheren Bedarf haben, (solange die Eierstöcke in ihrer Funktion aktiv sind, also zwischen Pubertät und Menopause), lohnt es sich gleichermaßen auch für Männer, **die unglaublich vielen Zusammenhänge zwischen Jod und unseren Körperfunktionen zu erkennen.**

Ein interessantes Zitat von Dr. Szent György, Biochemiker und Nobelpreisträger lautet:

„Jod ist das Universalheilmittel des 19. Jahrhunderts“.

Er konsumierte es täglich und nahm es dauerhaft in sehr hohen Dosen zu sich.

Die WHO erkennt Jodmangel als ein weltweites Gesundheitsproblem an und empfiehlt:

1. Jodierung von Speisesalz (NaCl und synthetisches Jod, warum?)
2. Überwachung des Jodstatus
3. Supplementierung
4. Aufklärung und Bildung

Da fühle ich mich doch gleich aufgerufen, ein klein wenig beizutragen.



**Der Körper braucht dringend
NATÜRLICHES JOD!**

Selbstheilung online



WISSENSWERTES

Jod ist ein essenzielles Spurenelement, daher kann unser Körper es nicht selbst produzieren. Es spielt eine ganz entscheidende Rolle in unserem Körper und beeinflusst die Schilddrüse, die Produktion der Schilddrüsenhormone und den Stoffwechsel. Davon werden die meisten schon gehört haben.

Was aber, wenn **Jod ALLE im Körper befindlichen Drüsen beeinflusst und nährt...in Anbetracht eines weltweiten Mangels?**

Eine gute Möglichkeit, um selbst herauszufinden, ob man sich im Mangel befindet, ist das Kontrollieren der Körpertemperatur. Am besten mindestens eine Woche lang und gegebenenfalls länger. Unter der Zunge gemessen ist die Temperatur am Morgen vor dem Aufstehen zwischen 36,3 und 37,3 Grad Celsius normal. Liegt der Wert darunter kann man von einem Jodmangel ausgehen.

Bei Supplementierung immer mit niedriger Dosis beginnen und langsam steigern. Ganz besonders auch bei Unterversorgung!

Bei kranker Schilddrüse immer einen Experten hinzuziehen!



Jod Natur
von Cellavita



Jod in der Ernährung

Für diejenigen, die Fisch und Meeresfrüchte lieben, bieten:

- Seefisch wie Kabeljau, Scholle, Hering, Makrele und Thunfisch eine ausgezeichnete Quelle für Jod.
- Meeresfrüchte wie Muscheln, Garnelen und Krabben zählen ebenfalls dazu.
- Algen und Seetang sind auch so wertvoll, da sie im Meer wachsen.
- Jodiertes Speisesalz **ersetze ich immer mit hochwertigen Salzen in ihrer natürlicher Form.**
- Für norddeutsche Küstenbewohner gibt es im Sommer auch ein jodreiches, wildes Küstengemüse (Sequella), welches als Delikatesse bekannt ist.
- Einige Milchprodukte können eine moderate Menge an Jod enthalten, was ausschließlich von der Ernährung der Tiere abhängt (sie sind nicht als Hauptquelle anzusehen).
- Vegetarier und Veganer, die keine Algen essen, kommen nach meiner Recherche **IMMER** in den Mangel!

...Es lässt sich unschwer erkennen, dass eigentverantwortliches „Weiter-Recherchieren“ nicht langweilig wird.

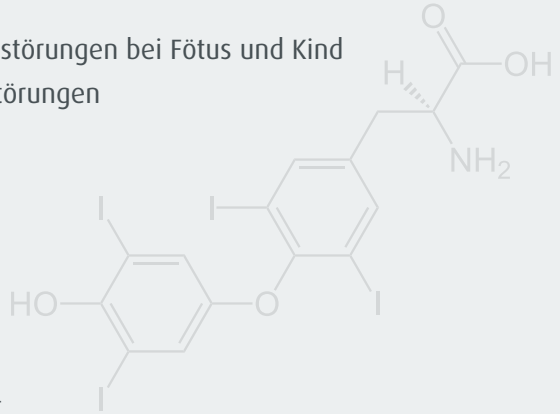


Keine Angst vor Jod
YouTube



Mögliche Anzeichen von Jodmangel

- Schwache Schilddrüse
- Kropf
- Gewichtszunahme
- Gestörter Stoffwechsel
- Unfruchtbarkeit
- Wachstums- und Entwicklungsstörungen bei Fötus und Kind
- Gedächtnisverlust bzw. Denkstörungen
- Niedriger IQ
- Instabiles Gefühlsleben
- Depressionen
- Erkrankung der Brust
- Erkrankung der Prostata
- Kalte Hände und Füße
- Energiemangel / Erschöpftheit
- Starke Müdigkeit
- Verdauungsstörungen
- Herzklopfen / Rhythmusstörungen
- Menstruationsstörungen
- Schlafstörungen
- Trockene Haut / Haarausfall
- Gestörte Wundheilung
- Schwaches Immunsystem
- Heißhungerattacken



*Was Jod mit deinem IQ
zu tun hat*

YouTube



*Ur-Steinsalz, Atlantik-Meersalz,
Kristallsalz Himalaya*

YouTube



Mögliche direkte und indirekte Auswirkungen durch ausgeglichenen Jodstatus

- ✿ Bildung von Schilddrüsenhormonen, kann bei Unterfunktion sowie bei Überfunktion positiv beeinflussen.
- ✿ Aktivierung von Hormonrezeptoren.
- ✿ Treibt den Stoffwechsel an.
- ✿ Aktivierung der Energiegewinnung.
- ✿ Vertreibt Müdigkeit.
- ✿ Fördert die Hirnleistung und erhöht den IQ.
- ✿ Unterstützt die Entgiftung (auch Schwermetalle).
- ✿ Stärkung des Immunsystems.
- ✿ Stärkt das Herz- Kreislaufsystem (Blutdruckregulation).
- ✿ Knochengesundheit durch Regulation des Kalziumstoffwechsels.
- ✿ Neurologische Gesundheit.
- ✿ Alte Narben verschwinden.
- ✿ Unterstützung von weiteren Drüsen und Organen wie: Brustdrüsen, Speicheldrüsen, Hautdrüsen, Schweißdrüsen, Eierstöcke, Prostata, Bauchspeicheldrüse, Niere und Leber.

Gut zu wissen:

Bei herkömmlichem, jodiertem Speisesalz handelt es sich um ein Gemisch aus NaCl und einer synthetischen Form von Jodverbindungen.

Deshalb meine Empfehlung: Wähle immer naturreines Salz.



Die gesunde Salz-Alternative:

WALTERS Premiumsalze
von Cellavita

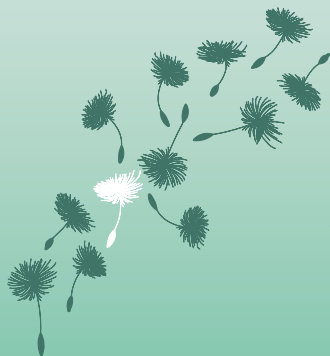


Wissenswert:

Es gibt Studien die belegen, dass Umweltverschmutzung generell den Jodmangel vergrößert. Jod wird durch diese Belastung im Körper verdrängt.



**Die Natur
als Apotheke**
Homepage



Impressum:

Ulrike Förster
Gesundheits- und Ernährungsberaterin
Talpromenade 15a
90765 Fürth

info@dienaturalsapotheke.de
www.dienaturalsapotheke.de