

## L'iode - La connaissance cachée qui peut changer votre vie

Gabriela Segura, M.D.  
Sott.net  
jeu., 03 déc. 2015 14:03 UTC

Traduction : SOTT

Étant donné le fort état d'intoxication dans lequel se trouve la plupart des gens, l'évolution rapide de l'environnement dans lequel nous vivons, et la capacité incroyable de l'iode à renforcer la santé des gens et améliorer leur vie, j'ai décidé d'écrire le résumé qui suit sur la supplémentation en iode en guise d'introduction au sujet. Les informations présentées ici se fondent sur les recherches préliminaires disponibles sur [ce fil du forum de discussion concernant l'iode](#) et sur les livres [Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It](#) [« L'iode : pourquoi vous en avez besoin et pourquoi vous ne pouvez vivre sans », ouvrage non traduit en français - NdT] (5<sup>e</sup> Édition) du Dr Brownstein, et [The Iodine Crisis](#) [« La crise de l'iode », ouvrage non traduit en français - NdT] de Lynne Farrow.



© Sott.net

L'iode est un micronutriment *essentiel*. Cela signifie que **chaque cellule de chaque individu en a besoin**. Les biologistes évolutionnistes estiment que la consommation de poissons et fruits de mer, et donc l'absorption d'iode, a joué un rôle important dans le développement cérébral humain et l'évolution. **L'iode possède également d'excellentes propriétés antibactériennes, anticancéreuses, antiparasitaires, antifongiques et antivirales.**

Malheureusement, **la carence en iode dans la population générale est d'une proportion pandémique** dans notre monde moderne en raison du fait que **les toxines environnementales comme le bromure, les pesticides et les additifs alimentaires** supplantent l'iode dans notre corps. Les techniques agricoles modernes ont également abouti à des sols appauvris en iode et autres minéraux. Ainsi, les cultures ayant poussé sur un sol appauvri en iode manquent d'iode.

Certains régimes et modes de vie peuvent également prédisposer une personne à développer une carence en iode. Ceux qui mangent beaucoup de produits boulangers (pain, pâtes, etc.), qui contiennent des quantités élevées de brome, sont à risque. De même que les végétariens et ceux qui n'aiment pas les produits de la mer ou le sel.

Selon le Dr Brownstein, auteur du livre [Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It](#), environ un tiers de la population mondiale vit dans une région de carence en iode. Lui et d'autres chercheurs ont testé des milliers de personnes et ont abouti à des résultats concordants : **approximativement 96 % des patients testés manquaient d'iode.** L'Organisation Mondiale de la Santé a reconnu que la carence en iode est l'unique plus grande

cause évitable au monde de retard mental. La carence en iode a été identifiée comme un important problème de santé publique dans 129 pays et jusqu'à 72 % de la population mondiale souffre d'un trouble de carence en iode.

Les maladies suivantes sont liées à une carence en iode :

- cancer du sein
- cancer de la thyroïde
- cancer des ovaires
- cancer de l'utérus
- cancer de la prostate
- maladies thyroïdiennes auto-immunes
- hypothyroïdie
- maladie fibrokystique du sein
- TDAH
- fatigue chronique
- fibromyalgie

En outre, l'iode a été utilisée pour traiter les troubles suivants :

- TDAH/TDA
- athérosclérose
- pathologies mammaires
- contracture de Dupuytren
- production excessive de mucus
- mastoses
- goitre
- hémorroïdes
- maux de tête et migraines
- fibromyalgie
- fatigue chronique
- hypertension
- infections
- chéloïdes
- maladies hépatiques
- syndrome néphrotique
- maladie de l'ovaire
- lithiase salivaire
- maladie de La Peyronie
- maladies de la prostate
- kystes sébacés
- troubles de la thyroïde
- infections vaginales
- syphilis
- fibrome utérin
- empoisonnement aux métaux lourds (mercure, plomb, arsenic)
- scarlatine
- bronchite et pneumonie



© Inconnu

**De l'iode a été ajouté au sel aux États-Unis pour prévenir le goitre. Mais comme on le sait désormais, les quantités ajoutées ne font pas grand-chose pour prévenir ou compenser bien d'autres formes de maladie.**

- obésité
- dépression
- douleur mammaire
- eczéma
- malaria
- maladies génito-urinaires
- rhumatisme
- amygdalite
- toux
- maux d'estomac
- confusion mentale
- allergies
- irrégularité menstruelle
- infection des gencives
- psoriasis
- arythmie cardiaque
- cholestérol élevé
- constipation
- cheveux fins
- diabète de type 2
- problèmes oculaires
- reflux gastro-œsophagien
- sclérose en plaques
- gastroparésie
- prolifération bactérienne de l'intestin grêle
- etc., etc. !

**Le vaste échantillon de troubles améliorés grâce à une supplémentation en iode est un grand indice de l'importance de ce nutriment et de sa carence généralisée.**

Selon Lynne Farrow, auteur de [The Iodine Crisis](#), l'usage médical de l'iode remonte à 15 000 ans. C'était le premier traitement de choix au 19<sup>e</sup> siècle pour les tumeurs et les maladies agressives d'origine obscure. Farrow affirme aussi que la notion selon laquelle le sel raffiné iodé suffit à satisfaire nos besoins journaliers a été l'idée fautive la plus dangereuse à propos de l'iode. Selon les recherches de Farrow et Brownstein, **seul 10 % de l'iode contenue dans le sel est au mieux absorbé**. Aujourd'hui, la plupart des gens évitent le sel raffiné en raison de soucis de santé et de [l'idée fautive](#) que le sel (de n'importe quelle sorte) est mauvais pour la santé cardiovasculaire.

L'[apport journalier recommandé](#) pour l'iode est de 150 µg (microgrammes, c'est-à-dire 0,15 mg), un calcul établi sur la quantité d'iode dont la glande thyroïde a besoin pour éviter le [goitre](#). **Les besoins d'autres organes ne sont pas pris en compte dans ce nombre**. De plus, les effets des polluants courants qui bloquent la fixation de l'iode introduits au siècle dernier n'ont jamais été pris en considération dans ce calcul.

## Notre monde toxique

Même si vous parvenez à consommer environ 2 kg de produits de la mer frais par jour afin de satisfaire vos besoins en iode, **vous ne pouvez pas vivre dans une bulle saine sur cette planète**. Rien que la catastrophe de la centrale nucléaire de Fukushima a probablement

contaminé la plupart des algues, une source importante d'iode alimentaire. Ensuite, il y a les [2053](#) explosions nucléaires réalisées partout dans le monde des années 1940 aux années 1990, et plus récemment les munitions à uranium appauvri utilisées dans les guerres étasuniennes. Et n'oublions pas non plus [Tchernobyl](#).



Oui, c'est le truc qu'ils mettent dans notre eau potable.

On sait que l'iode radioactif, utilisé dans de nombreuses procédures médicales, exacerbera un problème de carence en iode. De même, **l'exposition à de nombreux produits chimiques qui inhibent la fixation de l'iode dans le corps (bromure, fluorure, chlorure, par exemple) aggrave encore le problème.** De nombreux pays fluorent encore leur eau malgré les preuves de [danger pour la santé](#). Le pire est que le fluorure est encore plus toxique lorsqu'il y a carence en iode.

La bonne nouvelle est que **la supplémentation en iode en quantité appropriée accroît l'excrétion urinaire des métaux lourds comme le plomb et le mercure, et a un effet détoxifiant en augmentant l'excrétion des dérivés fluorés, bromés et chlorés.** Ceci est très important puisque le fluorure, le bromure et le chlorure sont des halogénures toxiques qui se font mutuellement concurrence dans le corps pour l'absorption et la liaison aux récepteurs.

**Le perchlorate - un composé chloré - endommage le système de transport de l'iode dans notre corps.** Il peut provoquer le cancer et affaiblir le système immunitaire, même à faible dose. Le perchlorate est utilisé dans d'innombrables produits industriels - des applications courantes comme les airbags et le tannage du cuir au propergol.

L'intoxication au brome est associée au délire, au retard psychomoteur, à la schizophrénie et aux hallucinations. Les gens qui ingèrent du brome se sentent maussades et apathiques et éprouvent des difficultés à se concentrer. Le bromure peut également entraîner une dépression sévère, des migraines et de l'irritabilité. Ces symptômes peuvent être présents même avec de faibles taux de brome dans l'alimentation.

Le Dr Brownstein explique comment le brome interfère avec l'utilisation de l'iode dans la thyroïde, et partout ailleurs où l'iode est concentré dans le corps. En raison de leur interférence avec la liaison de l'iode dans le corps, le brome et le fluorure sont dits « goitrogènes » - ils favorisent la formation du goitre. **Brome et fluorure sont des substances toxiques qui n'ont aucun usage thérapeutique pour le corps.** Le brome, un carcinogène connu, peut aussi se lier aux récepteurs de l'iode dans le sein. Les femmes atteintes de cancer du sein ont des quantités bien plus importantes d'halogénures de brome et de fluor comparativement aux femmes non atteintes de cancer du sein. D'un autre côté, l'iode possède des propriétés anticancéreuses.

Les seins des femmes sont des sites majeurs de stockage d'iode. Le maintien de taux d'iode adéquats est nécessaire pour garantir le bon fonctionnement de la glande thyroïde et l'architecture mammaire, ainsi que le maintien d'une structure normale de toutes les glandes du corps.

Comme le [relate](#) le Dr Brownstein :

Toutes les glandes du corps dépendent de taux d'iode adéquats pour fonctionner de manière optimale. Des études sur les animaux ont montré des problèmes avec les glandes surrénales, le thymus, les ovaires, l'axe hypothalamo-hypophysaire, ainsi que tout le système endocrinien lorsqu'il y a un état de carence en iode. En fait, les ovaires ont la seconde plus forte concentration en iode, juste après la glande

thyroïde. Un état de carence en iode entraînera un déséquilibre du système hormonal. **Il est impossible d'avoir un système hormonal équilibré sans un apport adéquat en iode.**

De grandes quantités d'iode sont également stockées dans d'autres parties du corps comme les glandes salivaires, le liquide céphalo-rachidien et le cerveau, la muqueuse gastrique, le plexus choroïde, les seins, les ovaires, et le corps ciliaire de l'œil. Dans le cerveau, l'iode se concentre dans le locus niger, une région du cerveau associée à la maladie de Parkinson.

## « Iodophobie » médicale

Selon le Dr Guy E. Abraham, l'« iodophobie médicale » - la peur infondée d'utiliser et de recommander de l'iode/iodure non-radioactif inorganique - pourrait avoir causé davantage de misère humaine et de morts que les deux Guerres mondiales réunies, en empêchant des recherches cliniques sérieuses sur la quantité quotidienne d'iode nécessaire à une santé physique et mentale optimale.

Abraham a été l'un des principaux chercheurs au monde sur l'iode à suggérer que l'apport journalier requis pour maintenir une quantité suffisante d'iode pour l'ensemble du corps était de 13 mg par jour. En état de suffisance, la glande thyroïde contient un total approximatif de 50 mg d'iode. La glande thyroïde a besoin d'environ 6 mg d'iode par jour. Les seins ont besoin d'au moins 5 mg d'iode ; ce qui laisse 2 mg d'iode pour le reste du corps. Sur la base des recherches du Dr Guy E. Abraham, [d'autres suggèrent](#) que **les individus en bonne santé ont besoin de 1-3 mg par jour comme dose de maintenance.** C'est toujours très au-dessus de l'AJR de 150 µg d'iode !



**Qui nous a jamais dit que la fonction thyroïdienne était aussi importante et pouvait être l'une des clés de notre santé ?**

De nombreux professionnels de santé ont peur de l'iode à cause de l'ignorance de sa biochimie et de sa physiologie. Ils ont été amenés à croire que l'iode cause l'hypothyroïdie alors qu'en réalité, il aide à normaliser la fonction thyroïdienne. Une des raisons à cette idée fausse est due aux niveaux élevés de TSH dans la thérapie par l'iode. La TSH (thyroïdostimuline) sert de test pour surveiller la fonction thyroïdienne. Généralement, son taux augmente lorsqu'il y a hypothyroïdie. Toutefois, comme l'explique le Dr Brownstein :

Outre la stimulation de la production d'hormones thyroïdiennes, la TSH a une autre fonction. **Elle aide aussi à stimuler dans le corps la production de molécules de transport de l'iode - le symport sodium-iodure (NIS).** Sans des quantités adéquates de NIS, l'iode ne pourrait pas pénétrer dans les cellules et y être utilisé. [...] Le corps d'un patient carencé en iode n'exige pas une grande quantité de NIS puisqu'il y a peu d'iode ayant besoin d'être transporté dans les cellules. Toutefois, lorsque cet individu commence à se supplémenter en iode, l'iode supplémentaire a désormais besoin d'être transporté dans les cellules. Une manière pour le corps d'accomplir cela est d'accroître la production de TSH pour stimuler davantage de NIS. [...]

Combien de temps la TSH reste-t-elle élevée ? J'ai trouvé que la TSH peut rester élevée jusqu'à 6 mois avant de descendre à la normale. Jusqu'à combien les taux de TSH grimpent-ils ? Les taux de TSH varient entre 0,5 et 4,5 mIU/L. J'ai observé des taux de TSH de 5 à 30 mIU/L pendant parfois jusqu'à 6 mois avant de retomber dans la fourchette normale. [...] La TSH redescendra au niveau de référence après

que la glande thyroïde soit saturée en iode.

L'iode ne provoque pas l'hypothyroïdie. Au contraire, la production des principales hormones thyroïdiennes, T4 et T3, requiert suffisamment d'iode. Lorsqu'un individu est carencé en iode, il en résulte une hypothyroïdie car il n'y a pas assez de matière première pour produire de la T4 et de la T3. Une supplémentation en iode peut améliorer, voire guérir, l'hypothyroïdie sans usage de médicaments synthétiques. De plus, les recherches suggèrent que prendre des hormones thyroïdiennes lorsqu'il y a carence en iode peut aggraver cette carence tandis que le taux métabolique du corps diminue. Le Dr Brownstein explique que la prise d'hormones thyroïdiennes lorsqu'une carence en iode est présente accroît le risque de cancer du sein ainsi que peut-être d'autres cancers. Il est prévisible que tout ce qui diminue les réserves en iode du corps ou augmente ses besoins à cet égard est susceptible d'empirer les choses.



© Sott.net

« Il est impossible d'avoir un système hormonal équilibré sans un apport adéquat en iode. »

~ Dr Brownstein

Une autre idée fautive est que l'iode est contre-indiquée dans les maladies auto-immunes de la thyroïde comme la maladie de Basedow ou d'Hashimoto. En réalité, ce sont les personnes carencées en iode qui présentent un risque accru de développer des anticorps contre la glande thyroïde. **Les maladies auto-immunes - y compris thyroïdiennes - sont des exemples de stress oxydatif dans le corps. Le stress oxydatif est une inflammation** qui s'apparente à un feu qui brûle. On peut éteindre ce feu grâce à de l'« eau » appropriée : antioxydants, sel non raffiné, nutriments, régime anti-inflammatoire (sans gluten, sans OGM, des glucides en quantité modérée ET plein de graisses animales). Les gens affligés d'une maladie auto-immune thyroïdienne ont besoin de prendre des nutriments spécifiques en plus de l'iode afin de soigner les dégâts causés par autant de stress oxydatif et de manque d'iode.

**Existe-t-il une pathologie dans laquelle l'iode soit réellement dangereuse ? Oui, et elle est extrêmement rare.** Mes principales anciennes inquiétudes quant à l'iode étaient liées à ce que le Dr Brownstein partage dans son livre :

La thérapie par l'iode provoque-t-elle une hyperthyroïdie ? À la faculté de médecine, on m'a enseigné que oui, en particulier chez les patients souffrants de maladies thyroïdiennes auto-immunes comme la maladie de Basedow ou d'Hashimoto. On enseigne encore cela aux étudiants en médecine. Aussi, permettez-moi de répondre à la question : très rarement. **Avec mes collègues, nous estimons qu'en plus de 12 ans, moins de 10 patients sur les milliers traités ont développé une hyperthyroïdie avec un traitement par l'iode.**

Lorsque je donne une conférence à des médecins, je leur dis qu'une pathologie

particulière peut prédisposer à une hyperthyroïdie due à l'iode. Il s'agit du cas d'un patient souffrant d'un **nodule thyroïdien autonome**. Parfois on appelle cela un nodule chaud à la scintigraphie thyroïdienne.

Un nodule autonome **n'est pas régulé par l'hypophyse et l'hypothalamus. Il fonctionne indépendamment de la glande thyroïde**. Lorsque l'iode est présent, ces nodules peuvent capter l'iode et produire des quantités abondantes d'hormones thyroïdiennes ce qui entraîne une hyperthyroïdie. Cette pathologie peut être diagnostiquée grâce à une scintigraphie thyroïdienne. Toutefois, **elle est le plus fréquemment diagnostiquée après qu'un essai de thérapie par l'iode soit donné et que le patient développe une hyperthyroïdie après avoir pris les deux ou trois premières doses**.

Comment traiter un patient atteint d'un nodule thyroïdien autonome ? **Ces patients doivent éviter les suppléments et les aliments (comme les algues) riches en iode JUSQU'À ce que le nodule soit enlevé chirurgicalement**.

Étant donné l'étendue des idées fausses quant à une substance extrêmement bénéfique comme l'iode, on pourrait se demander si une meilleure connaissance et un meilleur usage de l'iode n'ont pas été intentionnellement étouffés. Comme cela a déjà été observé et analysé auparavant sur Sott.net, l'approche allopathique occidentale de la médecine a fourvoyé de nombreuses manières tant d'individus en voie de mener une vie vraiment saine. Parmi ce que l'on a pu observer, on trouve les bénéfices d'une alimentation pauvre en glucides et riche en graisses animales, de la supplémentation en vitamines et autres nutriments vitaux, des modes et des raisons à la détoxification, etc. Mais étant donné la fortune et le pouvoir que Big Pharma et d'autres industries liées à la santé sont en position d'acquiescer en gardant les gens en mauvaise santé, il n'est pas étonnant que nous soyons autant à l'être encore !



© 123RF.com

En fin de compte, que le non-usage de l'iode et d'autres approches holistiques de guérison de la part de la vaste communauté médicale moderne soit dû à l'ignorance ou à des raisons plus infâmes, le fait est que désormais, à la lumière de ces informations inestimables à propos de l'iode, nous pouvons choisir d'endosser la responsabilité de notre propre santé grâce à cette approche surpuissante. Mais bien entendu, ce choix nous revient.

## Protocole de prise d'iode

Prenez suffisamment d'iode. Comme nous l'avons déjà mentionné, l'AJR pour l'iode est loin d'être suffisant pour le corps. **La plupart des gens ont besoin de 12-50 mg/jour d'un mélange d'iode et d'iodure sous la forme d'une solution de Lugol ou de comprimés**. D'autres ont besoin de beaucoup moins. Il existe plusieurs pourcentages disponibles de solution de Lugol, mais ne vous angoissez pas à leur sujet. Vous pouvez vous servir du tableau suivant comme guide rudimentaire :

Teneur par goutte de Lugol	Iode	Iodure	Total
2%	1,00 mg	1,50 mg	2,50 mg
3%	1,5 mg	2,25 mg	3,75 mg
5%	2,5 mg	3,75 mg	6,25 mg
7%	3,5 mg	5,25 mg	8,75 mg
10%	5,00 mg	7,50 mg	12,50 mg
15%	7,50 mg	11,25 mg	18,75 mg

© breastcancerchoices.org/Adapté par Sott.net

Commencez avec une seule goutte de solution de Lugol après le petit-déjeuner et augmentez d'une goutte tous les trois jours jusqu'à ce qu'un équilibre de bien-être général soit atteint. Commencer avec la dose la plus faible, et augmenter pendant que les réactions de détoxication sont gérées serait la chose raisonnable à faire. Évitez de prendre du Lugol après 16 h car cela peut stimuler et provoquer une insomnie si l'on en prend trop tardivement. Les doses antimicrobiennes de la solution de Lugol et d'iodure de potassium sont également abordées dans le [forum dans le fil de discussion sur l'iode](#).

Prenez de la vitamine B2 (riboflavine) et B3 (nicotinamide ou niacinamide) afin de stimuler le bon fonctionnement du système [NADPH](#) - cela aidera à métaboliser l'iode correctement, diminuera la formation d'auto-anticorps néfastes et assurera assez de production d'énergie sous la forme d'ATP. Combien ? 100 mg de B2 et 500 mg de B3 deux fois par jour.

Prenez des antioxydants afin de diminuer les dommages oxydatifs. 3 à 10 grammes de vitamine C au cours de la journée. Prenez 3 g de vitamine C au moins une heure après votre dose de Lugol, et de préférence deux heures après. Vous pouvez réitérer la dose en fonction de votre tolérance intestinale si l'iode déclenche de fortes réactions de détoxication. Évitez de prendre de la vitamine C après 16 h car ses effets stimulants peuvent provoquer de l'insomnie.

Prenez du magnésium, 300-600 mg par jour. Le magnésium aide les réactions de détoxication car il participe à plus de 300 voies de détoxication dans le corps. Le magnésium agit aussi contre les taux intracellulaires de calcium excessifs qui alimentent le stress oxydatif. Le glycinate de magnésium est à préférer.

Prenez 200 µg par jour de sélénium ou de L-sélénométhionine. Intervalle de sécurité : 100-400 µg. Des taux de sélénium adéquats sont nécessaires pour réguler la fonction thyroïdienne et le métabolisme de l'iode. S'il y a une carence en sélénium, des troubles thyroïdiens auto-immunes peuvent se développer. Le sélénium est important pour l'activation des hormones thyroïdiennes et il diminue les effets secondaires de la thérapie par l'iode.

Protégez le foie. Prenez de la N-acétylcystéine (NAC) (600-1200 mg par jour), de l'acide alpha-lipoïque (ALA) (200-600 mg) ou du chardon-marie.

Buvez suffisamment d'eau et prenez de l'eau salée avec du sel non raffiné afin d'éliminer le bromure. Le chlorure est un inhibiteur compétitif efficace du bromure toxique et le sel non raffiné, c'est du chlorure de sodium. Il est impossible de diminuer les composés bromurés dans le corps si vous n'ingérez pas de sel non raffiné : 1 à 1,5 cuillère à café par jour. Un apport adéquat en sel non raffiné est également essentiel pour minimiser le stress oxydatif inflammatoire. Prenez au moins ¼ de cuillère à café de sel non raffiné dans 225 ml d'eau au lever, et au moins deux fois par jour. Assurez-vous de prendre votre Lugol à distance de l'eau salée, au moins 40 mn-1 h.

En résumé :

---

- ½ à 1 cuillère à café de sel marin dans un grand verre d'eau au lever.
- Lugol (commencer avec la dose la plus faible) après le petit-déjeuner ou le repas, ne pas prendre après 16 h (cela stimule).
- 200 mg de B2 (riboflavine) par jour. Peut être prise en deux doses avec le Lugol.
- 1 000 mg de B3 (nicotinamide) prise en deux doses avec le Lugol.
- 200 µg de sélénium (pas plus !) UNE FOIS par jour avec la dose du matin.
- 3 à 10 g de vitamine C - divisés en deux doses prises une heure après le Lugol.
- 500 mg de magnésium - le glycinate est excellent - au coucher.
- Protéger le foie avec de la NAC, de l'ALA et/ou du chardon-marie.

## Résolution de problèmes de détoxification

Des symptômes d'intoxication au bromure peuvent être présents même avec de faibles taux de bromure dans l'alimentation. S'il y a carence en iode, la toxicité du bromure est amplifiée. Malheureusement, l'intoxication au bromure est très courante. Il est utilisé comme agent antibactérien dans les piscines et les spas. On en utilise aussi dans les pesticides et certains médicaments. L'intoxication au bromure entraîne des problèmes de thyroïde, y compris auto-immunes. Le corps ne peut éliminer le bromure que lorsqu'il y a suffisamment d'iode disponible.

Une seule goutte de solution de Lugol commencera à éliminer le bromure accumulé dans le corps. Les réactions de détoxification du bromure déclenchées par l'iode peuvent inclure :

- tressautement de la paupière
- secousses musculaires du pied
- fourmillement dans les mains ou les pieds
- idées noires
- dépression
- anxiété
- émotivité
- inflammations et coupures de la bouche et de la langue
- lésions acnéiformes (le zinc peut parfois aider dans ce cas)
- coupures cutanées
- perte de cheveux
- confusion mentale
- douleurs
- éruption cutanée
- goût métallique
- douleur aux sinus
- angiomes rubis
- nez qui coule
- maux de tête
- sédation
- léthargie
- étrange sensation de déglutition
- mauvaise odeur corporelle
- couleur ou odeur inhabituelle de l'urine

- bouche sèche
- spasmes urétraux
- miction fréquente couramment confondue avec une infection urinaire
- diarrhée
- constipation
- changements de vision
- irritabilité
- salivation accrue
- changements de rêves
- changements hormonaux
- douleur rénale
- seins sensibles

etc.

Afin d'atténuer ces symptômes de détoxication, assurez-vous de boire suffisamment d'eau salée et de prendre au moins les suppléments recommandés listés ci-dessus. Vous pouvez procéder à un dosage progressif discontinu de l'iode (« doses pulsées ») où vous arrêtez de prendre de l'iode pendant au moins 48 h pour permettre au corps et aux reins d'évacuer le bromure. Notez que si des symptômes de détoxication se développent lorsque vous augmentez la dose d'iode, vous pouvez toujours revenir à une dose plus faible.

Si vous possédez une [couverture sauna infrarouge](#), vous pouvez l'utiliser afin d'aider à éliminer toutes les toxines mobilisées par l'iode.

## Faites toujours vos propres recherches

Cet article ne constitue pas une consultation médicale ni ne vise à remplacer vos propres recherches pour acquérir les connaissances appropriées sur la thérapie par l'iode.

Nous en avons conclu que la diffusion de la connaissance des nombreux bénéfices de l'iode a été entravée. Même si l'iode est généralement bien connu, il devient désormais évident qu'il a été largement sous-estimé et qu'on en sait très peu sur son potentiel de transformation de la santé humaine.

## Lectures complémentaires

1. [Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It](#) (5<sup>e</sup> Édition) du Dr Brownstein.
2. [The Iodine Crisis](#) de Lynne Farrow.
3. [Fil de discussion Iode et Iodure de Potassium](#) sur le forum Cassiopaea.
4. Publications sur l'iode sur [optimox.com](#).
5. Articles publiés sur Sott :

- [Iodine treats breast cancer and more, overwhelming evidence](#)
- [Iodine deficiency linked to thyroid and breast cancer, fibrocystic breast disease, infertility, obesity, mental retardation & halide toxemia](#)
- [Living in a toxic world: Iodine to the rescue](#)
- [Iodine for Health](#)
- [Iodine: An old life-saving medicine - rediscovered!](#)

**Commentaire :** Sott.net encourage les lecteurs à faire leurs propres recherches sur cette substance et, comme toujours, à consulter d'abord leur médecin avant d'expérimenter la supplémentation en iode.

## Note du traducteur

Voici les articles sur l'iode publiés sur Sott.net et disponibles en français :

- [L'iode : élément indispensable pour l'équilibre du corps et contre la radio-activité !](#)
- [L'iode - Quatre lettres pour un enjeu de santé mondial](#)



**Gabriela Segura, M.D.** 

Gabriela Segura est cardiologue et a vu le jour dans une famille multiethnique en Amérique Centrale. Son aventure au long cours avec la science médicale, les médecines douces et la nature réelle de notre monde l'ont amenée à vivre au Costa-Rica, en Espagne, au Canada, en Ouzbékistan, en France et en Italie. Ses passe-temps favoris sont SOTT, la recherche et passer du temps au milieu de la nature. Ses articles peuvent être lus sur [The Health Matrix](#).

---

### Articles Liés

- [Virus Zika, schizophrénie, trouble bipolaire et autisme](#)
- [Zika : le lien entre le virus et la microcéphalie scientifiquement établi](#)
- [Vous mangerez bien un peu d'adn modifié ?](#)