

Нашите разработки и изследвания

МИРРА-ЙОД

Няма йод - няма народ

Един учен мъж е казал: «Ако искате да унищожите една нация – лишете я от йод». И това не е далеч от истината. Йодът, който не се синтезира в нашия организъм, постъпва в него само с храната, въздуха и водата. Още в древен Китай, няколко хиляди години преди нашата ера, хората изсушавали морски водорасли, изгаряли ги и ги използвали за лечение на базедова болест. А тя, както е известно, е болест на щитовидната жлеза, която се развива при дефицит на йод.

По-късно е установено, че недостигът на йод в храната и водата е причина и за други заболявания. Затова в СССР за масова профилактика е използвана йодирана (обогатена с йод) сол. Но въпреки тези мерки днес в Русия, както и в много други страни, недостигът на йод си остава един от най-разпространените минерални дефицити. Териториите с понижено съдържание на йод в почвата и водата са много обширни. Сега вече е трудно да се намери страна, в която да няма дефицит на йод. По данни на Световната Здравна Организация, обнародвани още през 1998 г., недостигът на йод е актуален проблем за 1 милиард жители на Земята.

Какво трябва да знаем за този жизнено необходим микроелемент? Как да се справим с недостига му в организма (а в някои случаи - с излишъка му)?

Защо му е нужен йод на човека?

В човешкия организъм щитовидната жлеза играе ролята на "диригент, който управлява оркестъра на ендокринните жлези". Тези жлези - надбъбречни, яйчници, тестиси, островния апарат на задстомашната жлеза (панкреаса) - сами изработват хормони, които контролират множество биохимични и физиологични процеси, различните видове обмяна на веществата, адаптацията и устойчивостта към външни въздействия, развитието и размножаването, качеството и възможностите на самия живот. А за да изпълнява своите координиращи функции, щитовидната жлеза изработва «управляващи» хормони, чийто главен компонент е йод.

Йодът се абсорбира в горната част на стомашно-чревния тракт. По-голямата част от съдържащия се в организма йод се намира в щитовидната жлеза, а се изхвърля от организма предимно чрез бъбреците.

Постъпващото с храната и водата количество йод е недостатъчно и води до непълноценна работа на щитовидната жлеза (хипотиреоза), до увеличаване на обема и (базедова болест) и дори до нарушения във функциите на много системи. При жени с недостиг на йод, по време на бременността, често се наблюдава недоизносване, забавя се вътрешноутробното развитие на плода, нерядко се раждат нежизнеспособни деца. В по-нататъшното си развитие, тези деца изостават в интелектуалното си и физическо развитие.

В по-късна възраст, при дефицит на йод, се отбелязва слабост, неразположения, хронично понижаване на работоспособността. Хората страдат заради недостига на йод, неподозирайки за истинската причина на своето лошо самочувствие.

От къде да вземем йод и какво количество ни е нужно?

Животът без йод е невъзможен, макар че необходимата доза от този микроелемент да е изключително малка - 100-150 мкг на ден.

Най-богати на йод са морските продукти: червени и кафяви водорасли (особено – морското зеле), морски животни (калмари, миди, скариди), риба (скуприя, херинга, сардини, палтус, треска). В човешкия организъм йодът постъпва и с питейната вода, с млечните продукти, с някои кълнове, зеленчуци и плодове. Веднага трябва да отбележим, че натуралните продукти не предизвикват нежелателни ефекти, дори да съдържат йод в излишък.

От друга страна, недостига на йод в организма е свързан с ниското съдържание на йод в хранителните продукти, а то зависи от ниското съдържание на йод в почвата, растенията, водата, от състава на използваните торове, от начина на съхранение на хранителните суровини, от начина на консервиране и съхранение на продуктите, от кулинарната обработка на храната. За недостига на йод спомага и дефицита на селен, цинк, мед и прекомерното съдържание в организма на бром, олово, флуор и някои други микроелементи. При лечение на болни с дефицит на йод, се използва калиев йодид и биологично активни добавки (БАД) към храната, съдържащи йод, селен, цинк, мед, витамини от група В.

Как да разберем за недостига на йод в организма?

За това се използват лабораторни и инструментални методи на изследвания – определяне съдържанието на йод в урината, косата, кръвта; отчитат се също и показателите за състоянието на щитовидната жлеза (УЗИ, хормонален профил). Има и «народни методи»: нанася се ивица йод върху кожата и по бързината с която изчезва се съди за наличието или отсъствието на дефицит на йод.

В нашата Компания за оценка на възможен дефицит на йод в организма е разработен и се използва «Информационен експрес-въпросник MIRRA (йод)»; за възможен дефицит на микроелемента, може да се съди по наличието на някои, характерни за това състояние, симптоми.

По-долу публикуваме експрес-въпросник на MIRRA с изброени общи и местни проявления (признаци и симптоми), характерни при недостиг на йод в организма. Отговор «да», на един или друг отделен въпрос, не показва задължително изразен дефицит на йод. Все пак, голямо количество положителни отговори, показва висока степен на вероятност от недостиг на този много важен за организма микроелемент. Съвкупността от симптоми (особено общи и местни едновременно) почти безпогрешно показва такъв дефицит

Информационен експрес-въпросник MIRRA

01. Апатия, вялост
02. Сънливост
03. Слабост, бърза уморяемост
04. Влошаване на паметта

05. Влошаване на слуха
06. Кожата е бледа, суха, грапава
07. Често настръхвате от студ (даже през лятото)
08. Косата е безжизнена, изтънява и пада
09. Задух (особено при физическо натоварване)
10. Болезнени усещания в областта на сърцето
11. Забавяне на сърдечния ритъм (брадикардия)
12. Отоци на лицето, тялото, крайниците
13. Затегнат стомах
14. Излишни килограми, затлъстяване
15. Увеличение на щитовидната жлеза (базедова болест)
16. Намаляване и спиране на млякото (при кърмачки)

Как да попълним дефицита на йод в организма?

Струва ни се, че за това е достатъчно да увеличим потреблението на продукти с високо съдържание на йод (например, от морски произход), да добавим в рациона продукти обогатени с йод (например, йодирана сол), да приемаме съдържащи йод лекарствени препарати (например, калиев йодид). Но усвояването на йод от непривични и чужди за него неорганични соли, често пъти е недостатъчно или неадекватно. Освен това, неорганичният йод е доста нестабилен при съхраняването, затова отдавна за най-подходящи природни "носители" на йод се считат морските водорасли.

В Компания MIRRA, на базата на качествени суровини (водорасли със стабилно съдържание на йод) и специално разработена технология, е създадена БАД към храната - МИРРА-ЙОД. Особеност на тази биодобавка е наличието на лесно усвоим органичен йод в състава и (40 мкг в 1 таблетка) и комплекс от необходими за организма витамини – синергисти на йода (витамини от група В, фолиева и никотинова киселини).

Наименование на биологично активния компонент	Съдържание в 1 таблетка (мг)	% от препоръчителната дневна доза (за 4 таблетки)
Йод	0,04	106
В1 (тиамин)	0,475	127
В2 (рибофлавин)	0,34	66
РР (никотинова киселина)	3,56	70
В6 (пиридоксин)	0,525	105
Фолиева киселина	0,06	60

МИРРА-ЙОД е с висока ефективност и меко действие, може да се използва за профилактика и във всички случаи при недостиг на йод в организма, в състава на комплексни терапии, при най-различни заболявания. Особено е полезна при честа умора, отслабване на паметта, мускулна слабост, хипотония, анемия, а също така за поддържане на нормално зрение. В същото време, приема на МИРРА-ЙОД влияе положително на моториката на стомашно-чревния тракт и има леко слабително действие при лениви черва.

МИРРА-ЙОД може с успех да се използва за дренажни цели, за изчистване и разтоварване на организма от "шлаки". Биодобавката нормализира работата на черния дроб и на

стомашно-чревния тракт, подобрява обмяната на веществата, благотворно влияе на състоянието на кожата и е полезна при много кожни проблеми.

Профилактика на дефицита на йод - При използване на биодобавката МИРРА-ЙОД, с цел предпазване от дефицит на йод, е необходимо да отчитаме, че нуждите на организма от този микроелемент зависят от възрастта и физиологичното състояние (в периода на полово съзряване, бременност и кърмене нуждата от йод се повишава). Дневната доза за бебета и деца до 7 години е - 90 мкг, за деца от 7 – 11 години е - 120 мкг, за подрастващи и възрастни - 150 мкг, за бременни и кърмещи жени - 200 мкг. Съответно, дневната доза за изброените по-горе четири групи е - 1-2, 3, 4 или 5 таблетки.

В таблицата е представена стандартна схема за възрастни:

Курс	Биодобавка	Брой на таблетките	Брой на приемите	Продължителност на курса, дни
1	МИРРА-ЙОД	2	2	25
<i>Прекъсване от 3 дни</i>				
2	МИРРА-ЙОД	2	2	25

За целия цикъл са необходими: МИРРА-ЙОД - 2 опаковки.

В заключение трябва да кажем няколко думи за профилактиката при недостиг на йод, в случаите на радиоактивно заразяване (местност, вода, хранителни продукти) и възможностите за попадане на радиоактивен йод в организма. Съществуващите представи за това, че приемът на «обичайния» изотоп на йод защитава организма от радиоактивните му събратя са напълно обосновани, в този смисъл, че при недостиг на йод в организма (за което ставаше въпрос и в тази статия) може да се очаква повишена потребност от този микроелемент. С други думи, в случай на «радиоактивна заплаха» трябва бързо да се избавим от недостига на йод в нашия организъм. Това най-добре може да стане с прием на БАД МИРРА-ЙОД в повишени дози. Йодът в тази биодобавка е във вид на лесно усвоими органични съединения, в комплекс с витамини-синергисти. За дългите години използване на МИРРА-ЙОД, случаи на предозиране с йод няма.

И.Рудаков, доктор на медицинските науки

Свободен превод от руски

По материали на **MIRRA- консултант** – www.MIRRA.RU