

# JAKI JOD WYBRAĆ?



## POZNAJ NAJLEPIEJ PRZYSWAJALNY SUPLEMENT JODU

**Coraz więcej osób poszukuje skutecznych metod uzupełnienia niedoborów jodu – pierwiastka kluczowego dla zdrowia tarczycy, metabolizmu i odporności. Organizm człowieka nie jest w stanie samodzielnie wytwarzać jodu, dlatego jego dostarczenie w diecie lub poprzez suplementację jest niezbędne. Na rynku dostępne są różne formy jodu. Dowiedz się, która z nich jest najbardziej biodostępna i skuteczna, by świadomie zadbać o zdrowie.**

### DLACZEGO JOD JEST TAK WAŻNY?

Niedobory jodu to globalny problem. WHO szacuje, że dotyczą one 2 miliardów ludzi, w tym 60% Europejczyków. Jod jest kluczowy dla produkcji hormonów tarczycy: tyroksyny (T4) i trójiodotyroniny (T3), które regulują metabolizm, dodają energii, wspierają pracę mózgu i układu nerwowego, a także poprawiają kondycję skóry, włosów i paznokci. Jod wspiera również układ odpornościowy i może zapobiegać niektórym nowotworom, m.in. raka tarczycy, jajników i prostaty.

Brak wystarczającej ilości jodu może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak:

- utrata sił witalnych i energii,
- ciągłe uczucie zimna,
- problemy z pamięcią i koncentracją,
- niekontrolowany wzrost masy ciała,
- sucha skóra, wypadanie włosów, łamliwość paznokci,
- powiększenie tarczycy (wole),
- zaburzenia hormonalne, w tym problemy z miesiączkowaniem lub erekcją.

Suplementacja jodu jest szczególnie ważna w regionach, w których gleba i woda są ubogie w ten pierwiastek.

### RÓŻNE FORMY JODU – KTÓRĄ WYBRAĆ?

Na rynku dostępne są cztery główne formy suplementów jodu: nieorganiczny, organiczny, syntetyczny oraz pierwiastkowy. Każda z nich różni się biodostępnością i skutecznością.

#### 1. Jod nieorganiczny w formie mineralnej

Jod nieorganiczny to jony jodkowe (K+, Na+, I-) rozpuszczone w wodzie, występujące głównie w wodzie morskiej i solankach. Jod pozyskiwany z naturalnych źródeł solankowych, jest to najlepiej przyswajalna forma suplementu jodu, z biodostępnością na poziomie 96,4%. Organizm łatwo go wchłania w jelicie cienkim i żołądku, a jego nadmiar jest wydalany z moczem, potem i kałem, co minimalizuje ryzyko przedawkowania.

#### 2. Jod organiczny (kelp, wodorosty)

Jod organiczny pochodzi z wodorostów, takich jak algi morskie. Mimo że jest promowany jako naturalny i ekologiczny, jego wchłanianie dla układu pokarmowego wynosi zaledwie 66,6%. Organizm musi dodatkowo przetwarzać związki organiczne (m.in. węgiel powstający w wyniku spalania wodorostów w celu ekstrakcji jodu), co obniża efektywność suplementacji.

#### 3. Jod syntetyczny

Syntetyczne formy jodu, jak jodki potasu (KI) czy jodany potasu (KIO3), są łatwo dostępne w tabletkach i kapsułkach. Niestety, ich przyswajalność jest niższa niż

w przypadku jodu naturalnego, a jodany potasu mogą powodować stany zapalne tarczycy. Dodatkowo syntetyczne suplementy mogą zawierać antyzybrzylacze i substancje wypełniające (np. celuloza, guma akacjowa), które nie zawsze są dobrze tolerowane przez organizm.

#### 4. Płyn Lugola

Płyn Lugola to wodny roztwór jodu pierwiastkowego w jodku potasu, zawierający wysokie stężenie jodu, gdzie 1 kropla to 5–8 mg jodu, czyli 25–50 razy więcej niż dobowe zapotrzebowanie. Dlatego też jego stosowanie na własną rękę w domu, bez nadzoru lekarskiego może prowadzić do poważnych zaburzeń endokrynnych, takich jak choroba Gravesa i Basedowa czy Hashimoto. Specyfik stał się szerzej znany za sprawą katastrofy elektrowni atomowej w Czarnobylu. Współcześnie zaleca się go jedynie w ściśle kontrolowanych sytuacjach medycznych.

**Pamiętajmy, że zalecane dziennie spożycie jodu dla osób dorosłych wynosi 150–250 µg na dobę, a jedynie jest większe dla kobiet ciężarnych i karmiących. Kluczowa jest tu ilość, bo zarówno niedobór, jak i nadmiar jodu może mieć niekorzystny wpływ na zdrowie tarczycy i funkcjonowanie organizmu.**

### MINERALNY JOD GEO – LIDER W BIODOSTĘPNOŚCI

Jednym z najsukuteczniejszych suplementów jodu na rynku jest **Mineralny Jod Geo marki Dr Yoda Premium**. To polski produkt w postaci mineralnej jonowej, pozyskiwany z unikalnego źródła solankowego, będącego reliktem oceanu Tetyda. Źródło to, którego łożysko jest starsze od Tatr, jest zlokalizowane na głębokości 950 m w Karpatach Zachodnich i należy do najczystszych na świecie.

### CO WYRÓŻNIA MINERALNY JOD GEO W KROPLACH?

- **Najlepsza przyswajalność:** mineralny jod nieorganiczny w jonowej formie na poziomie 96,4%.
- **Wygodna aplikacja:** krople zapewniają precyzyjne dawkowanie i są idealne dla osób z trudnościami w połykaniu tabletek lub kapsułek.
- **Bezpieczeństwo:** nadmiar mineralnego jodu jest naturalnie wydalany, co minimalizuje ryzyko przedawkowania.
- **Czystość składu:** preparat poddawany jest regularnym badaniom w niezależnym laboratorium w celu zapewnienia czystości mikrobiologicznej i potwierdzenia braku metali ciężkich (kadm, chrom, rtęć i ołów).
- **Dodatkowe cenne minerały:** zawiera kompleks pierwiastków śladowych, takich jak magnez, żelazo, potas, selen i cynk.

### PODSUMOWANIE

Wybierając suplement jodu, warto zwrócić uwagę na jego biodostępność, pochodzenie oraz skład. Mineralny jod w kroplach to najlepiej przyswajalna forma, która zapewnia optymalne korzyści zdrowotne bez ryzyka przedawkowania. Marka Dr Yoda Premium oferuje wyjątkowy produkt oparty na naturalnym źródle, który wyróżnia się czystością i skutecznością. Wybierz świadomie i zadbaj o swoje zdrowie!

*Bibliografia dostępna w redakcji. Powyższy artykuł ma jedynie charakter informacyjny i ogólny, w związku z czym nie stanowi porady medycznej ani opinii prawnej.*