

Comment iodez-vous ?

Qu'est-ce que l'iode Lugol ?



Avant de se pencher sur l'iode Lugol et comprendre à quoi cela peut bien servir, il faut d'abord se concentrer sur l'iode et ses carences. En effet, l'iode est un élément très important pour le bon fonctionnement de notre organisme. Toutefois, notre corps ne doit pas en manquer ou en avoir trop sinon cela créerait divers symptômes plus ou moins désagréables. Par conséquent, si vous manquez d'iode, vous devez palier à cette carence au plus vite. Le problème c'est que de nos jours, de plus en plus de personnes ont des carences en iode, parfois même sans s'en rendre compte à cause d'une mauvaise alimentation, par exemple. C'est là qu'entre en jeu l'iode Lugol. Mais à quoi sert l'iode Lugol exactement ?

L'importance de l'iode pour l'organisme

Comme expliqué plus haut, l'iode est très important pour notre corps et pour nous maintenant en bonne santé. Ce que vous ne savez pas, c'est qu'en réalité, l'iode fait partie d'une grande famille comprenant également le fluor, le chlore et le brome. Tous ces éléments doivent avoir des taux équilibrés pour ne pas influencer sur les autres. Par conséquent, il est primordial d'avoir, notamment, une alimentation suffisamment riche et variée, ce qui vous permettra de maintenir ces taux parfaitement équilibrés.

Avoir des carences en iode peut être assez dangereux pour votre santé. Et pour cause, l'iode est un élément essentiel des hormones thyroïdiennes. L'iode aide au bon fonctionnement du cerveau, des reins, des muscles ou encore du cœur. De plus, l'iode permet éliminer certains éléments tels que l'arsenic, le mercure, l'aluminium... Mais ce n'est pas tout puisque l'iode permet aussi de réguler les humeurs ou encore désinfecter les tissus lorsqu'il y a des infections. En d'autres termes, l'iode est un élément bien plus important qu'on pourrait le croire.

Les conséquences des carences en iode

En premier lieu, sachez que lorsqu'il y a une carence en iode, les récepteurs qui servent à capter l'iode se focaliseront sur les autres éléments présents dans cette grande famille, à savoir, le fluor, le chlore et le brome. Mais alors, qu'elles sont les conséquences d'une carence en iode ? Vraisemblablement, d'après certaines études, les carences en iode pourraient favoriser l'apparition de maladies dégénératives. Mais attention, ce qu'il faut savoir c'est que parfois, on suppose une carence en iode parce que les autres éléments de cette famille ont des taux trop élevés.

En effet, dans notre quotidien, nous sommes très exposés au chlore, au fluor et au brome. De quelle manière ? Quand vous allez à la piscine, il y a du chlore dans l'eau. Dans notre alimentation, la plupart des produits à base de céréales contiennent du brome tandis que de nombreux dentifrices que nous utilisons au quotidien sont riches en fluor. Lorsque ces trois éléments sont en trop grand nombre dans l'organisme, ils évincent l'iode et perturbent le système endocrinien, ce qui n'est pas bon.

Comment pallier aux carences en iode ?



Le meilleur moyen de combler une carence en iode est de modifier son alimentation. En effet, les produits de la mer comme les crustacés, les algues ou encore le sel de table contiennent de l'iode, ce qui vous permettra d'en avoir suffisamment dans l'organisme (en veillant bien sûr à ne pas en avoir trop). Mais il existe un autre moyen combler les carences en iode : l'iode Lugol. L'iode Lugol est un réactif qui est composé d'iode moléculaire I_2 et d'iodure de potassium KI en solution aqueuse mélangés à de l'eau distillée ou de l'eau osmosée. Souvent, l'iode Lugol est utilisé en cas de carences en iode.

Quelles sont les doses recommandées ?

L'iode Lugol est parfaitement adapté dans le cas de carences en iode. Alors si vous avez certains symptômes comme de la fièvre, des douleurs musculaires, de la fatigue... C'est sûrement parce que votre carence en iode est assez importante. Dans ce cas, entamez une cure d'iode Lugol. En ce qui concerne les doses recommandées, tout dépend du type d'iode Lugol que vous utilisez :

Pour de l'iode Lugol à 2 %, vous allez devoir prendre une goutte diluée dans un verre d'eau pendant trois jours. Ensuite, augmentez d'une goutte tous les trois jours.

Pour de l'iode Lugol à 5 %, prenez $\frac{1}{2}$ goutte diluée dans un verre d'eau pendant trois jours puis augmentez d'une demi goutte tous les trois jours.

Faites cela jusqu'à atteindre une dose de 50 mg d'iode Lugol par jour pendant trois mois. Au bout de trois mois, redescendez les doses à 12 mg par jour, soit l'équivalent de 2 gouttes d'iode Lugol à 5 %. Attention, accompagnez toujours votre prise de nourriture car si vous prenez de fortes doses d'iode Lugol à jeun, cela peut devenir irritant. Par ailleurs, sachez qu'il est préférable de faire une pause de deux jours tous les cinq jours afin de ne pas altérer le bon fonctionnement de la fonction rénale.

Comme vous l'aurez compris, les carences en iode peuvent être néfastes pour votre santé car cela nuit au bon fonctionnement de votre organisme. La plupart des gens négligent l'iode et ses bienfaits. Alors si vous pensez avoir des carences en iode, le mieux est de modifier votre alimentation au plus vite en réduisant le fluor, le chlore et le brome tout en augmentant l'iode. Bien évidemment, n'oubliez pas que les taux doivent être équilibrés. De même, la cure d'iode Lugol peut être très efficace dans le cadre de carence en iode, il serait donc dommage de ne pas en profiter. Toutefois, gardez bien en tête les doses recommandées à bien respecter pour ne pas faire de surdosage et pensez aussi à faire des pauses de deux jours tous les cinq jours pour ne pas altérer la fonction rénale. Par ailleurs, sachez que si l'iode Lugol ne doit pas être pris à jeun, il vaut également mieux éviter de le prendre après 16 heures. L'idéal est donc de le prendre après le petit-déjeuner ou après le repas du midi.

[Acheter de l'iode Lugol 5 %](#)



[Acheter de l'iode Lugol 5 %](#)

Article invité : écrit par Pascalina