

JOD SPREČAVA RAK DOJKE

Thursday, November 19, 2009

by [Mike Adams](#), the Health Ranger

Editor of NaturalNews.com ([See all articles...](#))

Tags: iodine, breast cancer, health news

Learn more:

http://www.naturalnews.com/027530_iodine_breast_cancer.html#ixzz3TxhllahQ

U današnje vreme svi razmišljaju o prevenciji raka dojke. Kako ga otkriti ?
Kako sprečiti? Kako lečiti rak dojke ?

Srećom, prevencija raka dojke je laka, i jod kao jedan od ključnih hranljivih strategija upravo to i ostvaruje.

U ovom članku, dajemo vam izuzetnu kolekciju uputstava o informacijama kako jod pomaže u prevenciji raka dojke. Naučićete kako to funkcioniše, koji su izvori joda koji su dostupni danas, i koje knjige možete da pročitate ukoliko želite da saznate nešto više o prevenciji raka dojke jodom.

Preporučujemo da pogledate knjige i sajt Dr. David Brownstein-a
(<http://www.drbrownsteinn.com>)

Jod i rak dojke

Big Pharma nema finansijskog interesa u pogledu bilo kog prirodnog proizvoda, koji sadrži jod.

Q: Da li suplementacija joda prouzrokuje gušavost (Eutireoidna struma)?

A: Ne. Nedostatak joda izaziva gušavost, a ne suplementacija joda. Medicinska istraživanja su to pokazala, pre više od 100 godina.

Q: Da li nedostatak joda izaziva rak dojke?

A: Rak dojke je multifaktorijska bolest. Međutim, izuzetno je mnogo dokaza koji povezuju rak dojke i nedostatak joda. Nedostatak joda nije jedini uzrok epidemije raka dojke koji danas opterećuje veliki deo ljudske populacije, ali, igra veoma veliku ulogu u ovoj bolesti.

-Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It by David Brownstein, M.D.

Štitnoj žlezdi treba oko 6mg joda dnevno kako bi zadovoljila svoje potrebe. Grudima je potrebno bar 5 mg joda, koji ostavlja 2 mg (13mg-11mg) joda ostatku tela. Ovih 2 mg je daleko iznad RDA (Recommended Dietary Allowance- Preporučeni Dijetski Dodatak) (14xRDA) od 150 mcg joda dnevno. U svakom slučaju, ovo bi objasnilo zašto je RDA za jod je neadekvatan i zašto je neophodno ne samo za procenu nivoa joda u organizmu,

nego ono što je još važnije da se dopuni tačnim iznosom i oblikom joda. Veza između nedostatka joda i raka dojke, kao i fibrocistične bolesti dojke je vrlo jaka.

[-Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It](#) by David Brownstein, M.D.

Donnie Yance, lekar koji radi sa mnogo žena kojima je dijagnostikovao rak dojke, smatra da je genetska predispozicija na slab imun sistem vrlo snažan faktor rizika te bolesti. Jod i tiroidni hormoni, kako prirodni tako i sintetički, generalno smanjuju rizik oboljenja. Max Gerson, M.D. priznati i kontroverzni specijalista u području te struke, veruje da je jod kritičan u procesu protiv raka. Neki istraživači spekuliraju da niska stopa raka dojke u Japanu jeste zbog ishrane bogate jodom.

[-Breast Cancer? Breast Health! The Wise Woman Way](#) by Susun S. Weed

Kod unosa adekvatnih količina joda, najveće količine u organizmu su pronađene u masnom i mišićnom tkivu-

Ukoliko je gojaznost prisutna, potreba joda u telu raste a samim tim i masne ćelije u telu zahtevaju veću količinu joda. Kao što je pomenuto, najveće oblasti skladištenja joda su ženske grudi. Održavanje adekvatnog nivoa joda je neophodno da bi se obezbedilo adekvatno funkcionisanje štitne žlezde i normalnog oblika grudi. Takođe, verujemo da će se samim tim smanjiti učestalost raka dojke i time ženama pomoći u borbi sa tom bolešću.

[- Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live Without It](#) by David Brownstein, M.D.

Majčino mleko sadrži više joda nego veštačko mleko, prevremeno rođene bebe koje su tako hranjene mogu biti u opasnosti zbog nedostatka joda. Nedostatak joda može igrati ulogu u fibrocističnoj bolesti dojke. Hipotireoza i nedostatak joda takođe mogu da povećaju rizik od raka dojke, u zemljama gde je pronađen manjak joda među populacijom. Dobri izvori joda su povrće uzgajano u jodom bogatom zemljištu, kao što su: alge, luk ali i mleko, mlečni proizvodi, slana voda, ribe i morski plodovi.

[- The New Encyclopedia of Vitamins, Minerals, Supplements and Herbs](#) by Nicola Reavley

Osim štitne žlezde, najveća koncentracija joda nalazi se u ženskom tkivu dojke. Kada je nivo joda nizak rizik od dobijanja raka dojke je veći, i koliko smo obavesteni, fluorid koji je pronađen u Prozac-u remeti jod, smanjujući nivo joda. Žene koje obole uobičajno je da imaju povišen estrogen i nizak nivo progesterona u tkivu dojke. Prirodni progesteron drži nivo estrogena pod kontrolom, i u osnovi sprečava problem. A ako zaista želite da sprečite problem, definitivno bi bilo poželjno da izbegavate konzumaciju Paxila.

[- Antidepressants, Antipsychotics, And Stimulants - Dangerous Drugs on Trial](#) by Dr David W Tanton, Ph.D.

Višak joda se izlučuje urinom ili preko znoja, suza i žuči. Do sada nije bilo prijavljenih slučajeva toksičnosti joda od prirodnih izvora koja se nalaze u hrani ili vodi. RDA joda je 150 mcg za odraslog muškarca. Poznato je da nedostatak joda izaziva hipotireoidizam. Povezano je i sa povećanim nivoima holesterola, ateroskleroze, fibrocistične bolesti dojke

i raka dojke. Nedostatak joda takođe može biti poražavajuć u razvoju mozga, uzrokujući mentalnu retardiranost poznatu kao kretinizam. Najrazvijenije zemlje, dakle, kontrolišu hipotiroidizam pri rođenju.

- [Fundamentals of Naturopathic Endocrinology](#) by *Michael Friedman, ND*

Da se vratimo na temu morske trave i raka dojke. U algama postoje i drugi potrebni elementi a ne samo jod. Morska trava kao popularna dijetska komponenta u Japanu je bogata izvorom i joda i selena. Selen deluje u singeriji sa jodom. Status selena može uticati i na regulaciju hormona štitne žlezde kao i na dostupnost joda.

- [You Don't Have to be Afraid of Cancer Anymore](#) by *Bill Sardi*

U posebnoj opasnosti su žene zbog ekoloških agenasa koji oštećuju rezerve joda i drugih agenasa koji su izložu radioaktivnom I-131. Posle štitne žlezde, distalni delovi ljudskih mlečnih žlezda su najviši korisnici/koncentratori joda u u tkivu. Jod se lako inkorporira u tkivu koje okružuje mlečne bradavice, što je ključno za održavanje zdravog funkcionisanja tkiva dojke. Radioaktivni raspad iz I-131, u tkivu raka dojke može biti značajan faktor u pokretanju i progresiji kako raka dojke tako i drugih vrsti grudnih čvorića.

-[Fundamentals of Naturopathic Endocrinology](#)by *Michael Friedman, ND*

Sve je više dokaza da bi Amerikanci ukoliko bi konzumirali više joda, imali bolje zdravstveno stanje i nižu stopu raka i fibrocističnih bolesti dojke. Miler takođe ističe da je u Japanu potrošnja joda kroz morskse trave velika, mnogo veća nego u SAD, i da su poređenja zdravstvenog stanja ove dve zemlje uznemirujuća. Miler sugerise da potrošnja joda može biti jedan od mnogih razloga zašto je učestalost raka dojke tako visoka u Sjedinjenim Državama, a tako niska u Japanu.

- [The Most Effective Natural Cures on Earth: The Surprising, Unbiased Truth about What Treatments Work and Why](#)by *Jonny Bowden, Ph.D., C.N.S.*

Namirnice najbogatije jodom jesu morske trave i alge. Sve alge u osnovi sadrže minerale, čineći dobar izvor minerala uopšte. Jod izgleda da radi kao monitor ili kontrolor kalcijuma, jod je jedan od ključnih minerala. Jod ima najveću učestalost od svih prirodnih esencijalnih minerala. Podržava sistem enzima koji pomažu u funkcionisanju određenih hormona štitne žlezde i pomaže u regulisanju ćelijskog metabolizma. Jod pomaže u prevenciji raka.

- [Spiritual Nutrition: Six Foundations for Spiritual Life and the Awakening of Kundalini](#) by *Gabriel Cousens, M.D.*

Pojedini delovi zemlje koji imaju malo ili nimalo joda u zemljištu i izolovane agrarne kulture koje nisu koristile jodiranu so i stočnu hranu su predeli sa nedostatkom joda u organizmu. Nedostatak joda kod dece može dovesti do mentalne retardacije. Pored toga, nedostatak joda je povezan sa rakom dojke i umorom, neonatalnog hipotiroidizma i gojaznosti.

- [Prescription for Nutritional Healing, 4th Edition: A Practical A-to-Z Reference to Drug-Free Remedies Using Vitamins, Minerals, Herbs & Food Supplements](#) by *Phyllis A. Balch, CNC*

Žene u Japanu često konzumiraju alge, koje su poznate po sadržaju joda. Objavljeno je da morska so smanjuje rizik od oboljenja raka dojke. U jednoj studiji, oboljenja štitne žlezde su veća kod pacijenata sa karcinomom dojke nego kod zdravih žena (58% prema 18%). Ali druge studije, ne potvrđuju da su abnormalni nivoi hormona štitne žlezde povezani sa rakom dojke. Može biti da povećan odnos hormona štitne žlezde u odnosu na estrogen povoljno utiče na rast tumora dojke.

- [You Don't Have to be Afraid of Cancer Anymore](#) by *Bill Sardi*

Tiroidizam i Hipotiroidizam i/ili nedostatak joda su povezani sa većom učestalošću raka dojke. U rađenom eksperimentu sa pacovima nedostatak joda je rezultirao u mlečnim displazijama koje su histološki slične ljudskoj FBD. Tiroidni hormon predstavlja zamensku terapiju u hipotiroidnim ili nekim eutireodnim stanjima, kad pacijenti mogu da pokažu poboljšanje u kliničkom napretku. Istraživanja su pokazala da se suplementacijom hormona tiroide smanjuje mastopatija, nivo hormona prolaktina, i pojava čvorića dojke kod eutireoidnih pacijenata.

- [Textbook of Natural Medicine 2nd Edition Volume 2](#) by *Michael T. Murray, ND*

Bilo je pokušaja povezivanja druga dva faktora u ishrani raka dojke. Žene u Japanu, koje su otporne na bolesti, imaju veće količine selena i joda u hrani nego žene u Americi. Ovaj odnos se može pokazati kao održiv iz više kompleksnih razloga.

Selen je vezan za metabolizam vitamina E, koji je antikancerogeni faktor, i jod koji utiče na funkciju štitne žlezde, povezan je sa metabolizmom estrogena.

- [Breast Cancer: A Nutritional Approach](#) by *Carlton Fredericks*

Rak dojke je povezan sa deficitom joda, tlo u Japanu i Islandu je bogato jodom i selenom. Japanci takođe konzumiraju ribe, povrća, i zelenog čaja, koji mogu biti jedan od faktora. Konvencija kontrole Kancera u Japanu je objavila da germanijum može biti veoma bitan u prevenciji i lečenju raka. Dnevna doza, sedam do deset porcija voća i povrća može smanjiti rizik raka dojke za oko 30%.

- [Prescription for Nutritional Healing, 4th Edition: A Practical A-to-Z Reference to Drug-Free Remedies Using Vitamins, Minerals, Herbs & Food Supplements](#) by *Phyllis A. Balch, CNC*

Cann kaže da je jod veoma važan za grudi. On smatra da jod može sprečiti pa čak i smanjiti tumor dojke, kombinovanjem pojedinih masnih kiselina i time zaustaviti množenje kancerogenih ćelija. Bez selena, jod ne radi svoj posao kako treba. Ovaj dinamički duo joda i selena ima veliku izraženost u Japanu, gde ljudi jedu oko 5 grama morskih trava gotovo svaki dan. Cann ističe da Japanci imaju najduži očekivani životni vek i veoma nisku stopu raka dojke.

- [Eat and Heal \(Foods That Can Prevent or Cure Many Common Ailments\)](#) by *the Editors of FC&A Medical Publishing*

Uočena je veza između niske funkcije štitne žlezde i raka dojke. Kao izvor joda i drugih mikroelemenata, alge obezbeđuju optimalnu ishranu za štitinu žlezdu. Visok sadržaj kalijuma u morskim travama je koristan za srce i bubrege, takođe jod u morskoj travi je

dobar i za mršavljenje. Morska trava hrani membrane, što je dobro za nervne poremećaje, kožna oboljenja, prehlade, i zatvor. U morskoj travi ima mnogo hroma, što pomaže u kontrolisanju nivoa šećera u krvi.

- [Prescription for Dietary Wellness: Using Foods to Heal](#) by *Phyllis A. Balch, CNC*

Ne mora da znači da postoji korelacija, nego da su geografske razlike u učestalosti ovih bolesti povezane sa razlikama u količinama selena i joda i njihovim vrednostima u ishrani. Selen je antioksidant u telu, i štiti hromozome od oštećenja koja mogu da dovedu do raka dojke. Jod, što verovatno i znate, je od suštinskog značaja za funkciju štitne žlezde, ali takođe može igrati i ulogu, neposredno ili preko funkcije štitne žlezde i na osetljivost raka dojke.

- [Breast Cancer: A Nutritional Approach](#) by *Carlton Fredericks, Ph.D.*

Morska trava je najbogatija, sadrži većinu biorasploživih prirodnih izvora organskog joda, supstance koja nedostaje ishrani u Americi i direktno je povezana sa visokim procentom tiroidnih poremećaja. Mnogi pacijenti sa rakom jajnika ili grudi imaju neostatka joda i pokazuju snižene funkcije štitne žlezde. Morska so je takođe odličan izvor kalcijuma i kalijuma i bogata je sa svim mineralima. Pomažu u uklanjanju teških radioaktivnih i toksičnih minerala.

- [Herbal Medicine, Healing and Cancer: A Comprehensive Program for Prevention and Treatment](#) by *Donald R. Yance, Jr., C.N., M.H., A.H.G., with Arlene Valentine*

Jod se nalazi u morskim plodovima. Morske trave, alge, a i jodirana so, tj jod koji se nalazi u njima pruža zaštitu od oboljenja raka dojke. Takođe jod je preko potreban za pravilan rad metabolizma, kao i rasta i obnovu svih tkiva.

- [Alternative Medicine the Definitive Guide, Second Edition](#) by *Larry Trivieri, Jr.*

U bolnici u Bristolu su otkrili takozvane „pojaseve strume“ (regioni gde je struma izuzetno rasprostranjena, znog niskog nivoa joda u vodi i ishrani) koje imaju veću nego prosečnu stopu raka. Takvi pojasevi se nalaze na 4 kontinenta, u preko više od 15 zemalja. Prema Dr. Bernard Eskin-u, direktoru endokrinologije odeljenja za ginekologiju i akušerstvo na medicinskom fakultetu u Filadelfiji, nedostatak joda je povezan sa rakom dojke i kod pacova i kod ljudi.

- [Stopping the Clock: Longevity for the New Millenium](#) by *Ronald Klatz and Robert Goldman*

Veliki deo apsorbovanog joda odlazi za potrebe štitne žlezde preko NIS-a (Sodium/Iodine Symporter) . Pored štitne žlezde, aktivan jod se javlja u pljuvačnim žlezdama, želudačnoj sluznici i u laktativnim mlečnim žlezdama. Mlečne žlezde koje nisu u laktaciji ne akumuliraju jod. Nedavno je obavljeno da akumulacija joda preko NIS-a se javlja i u tkivu raka dojke kod ljudi. A glavni put izlučivanja viška joda, jeste kroz bubrege.

- [PDR for Nutritional Supplements](#) by *Sheldon Saul Hendler and David Rorvik*

Od prekomernog unosa dijetskih faktora do njihovog nedostatka, sklop neadekvatne ishrane i smanjenog otpora malignitetu je dobro dokumentovan. Nedostatak joda može dovesti do povećanja tiroidne žlezde i na samom kraju до струме, a gušavost je jasno povezana sa povećanim rizikom oboljenja raka dojke. Slično tome, smanjena aktivnost tiroidne žlezde je uočena kod 10 % žena sa drugim vrstama kancera. (Endometrijuma)
- [Breast Cancer: A Nutritional Approach](#) by *Carlton Fredericks, Ph.D.*

Još u periodu kad smo embrioni naše mlečne žlezde i štitne žlezde su povezane, i imaju posebnu sposobnost da skladište jod. Ova funkcija je vitalna tokom trudnoće i dojenja. Bromid zamenjuje jod u hlebu i u našim grudima u poslednjih pedeset godina i upravo zbog toga postoji strah da je to dovelo do povećanja kako raka dojke tako i fibrocističnij bolesti dojke.

- [The Natural Hormone Makeover: 10 Steps to Rejuvenate Your Health and Rediscover Your Inner Glow](#) by *Phuli Cohan*