

Ženske imajo več joda v prsih kot v ščitnici

Dojke ljubijo jod

Znekaj kapljicami joda dnevno lahko ozdravite raka dojk. Japonska študija leta 2001 je pokazala, da je jod močnejši od fluorouracila, kemoterapevtika, ki ga uporabljajo za zdravljenje raka na dojkah. Kljub njegovi učinkovitosti konvencionalna medicina jodu v veliki meri še naprej obrača hrbet. »Razlog je le en: bolnišnice bi bile zaradi uporabe joda na izgubi. A dokazi, da jod zdravi raka na dojki, so neizpodbitni,« trdi ameriški klinični nutricionist, trener fitnesa in priznan strokovnjak za pomlajevanje, zdravnik Al Sears.

Ženske shranjujejo več joda v prsih kot v ščitnici, zato je povezava med pomanjkanjem joda in rakom dojk močna. »Če ženske nimajo dovolj joda v prsih, se lahko razvijejo boleči nodusi in ciste, čemur pravimo fibrocistična bolezen prsi, ki je lahko zelo nevarna,« pojasnjuje Sears. Čeprav gre v glavnem za benigno stanje, pa velika večina zdravnikov meni, da je takšna nepravilna struktura prsi predhodnik za nastanek raka dojke, kar so študije tudi potrdile. Glavni krivec za razvoj te ne ravno nedolžne bolezni so estrogeni.

Ob pomanjkanju joda se povečujejo estrogeni v jajčnikih, receptorji estrogena v prsih pa povečajo preobčutljivost na estrogen. Oboje povečuje tveganje za razvoj bolezni prsi, vključno z rakom dojke. Sears opozarja na dejstvo, ki je namenoma prezrto. Leta 1970 je porodničar in ginekolog zdravnik Bernard Eskin odkril, da tkivo prsi, ki ima premalo joda, prej kaže predrakave spremembe. S študijami na živalih je leta 2008 dokazal, da lahko z jodom to spremenimo: jod vpliva na raven DNK. Z jodom na rakavih celicah dojk je »aktiviral« in »deaktiviral« gene. »Če

Ko so ženskam s fibrocistično boleznijo prsi dajali jod, se je dveh tretjinam stanje izboljšalo, simptomi pa so izginili.

je joda dovolj, je aktivnih 29 genov, če ga je premalo, pa 14,« pojasnjuje Sears. Spremembe genov zaradi uporabe joda dokazano vodijo do smrti rakavih celic.

Dr. Eskin je med drugim proučeval učinke estrogena in joda pri podganah. Ugotovil je, da podgane potrebujejo ustrezno raven joda, da lahko estrogen v prsnem tkivu opravi svoje. Raziskovalci so dokazali še, da so karcinogeni, ki so jih dodali podganam, vplivali na nastanek raka dojke; potem pa, ko so



Slika iz priročnika za medicinske sestre izpred točno stotih let kaže rutinsko uporabo joda pri zdravljenju. Kasneje so ga izpodrinila bolj profitabilna sredstva.

karcinogenom dodali jod, je bilo tvorjenje tumorjev zaustavljeno! To dokazuje, da jod dejansko zaustavlja razvoj raka dojke. V eni od študij so ženskam, ki so obolele za fibrocistično boleznijo prsi, dodali dodatke joda in rezultati so bili presenetljivi. 65-im odstotkom žensk se je stanje izboljšalo, simptomi te bolezni pa so izginili.

PRI JAPONKAH NAJMANJ RAKA DOJK

Zelo malo Japonk, te zaužijejo kar precej joda, ima fibrocistično bolezen dojk. Pred tridesetimi leti so z raziskavami dokazali, da Japonke, ki so se preselile v ZDA, pogosteje umirajo zaradi raka dojke, jajčnikov in endometrijev kot tiste, ki živijo na Japonskem. Znanstveniki so prepričani, da je povečanje umrljivosti povezano z manj joda. Japonke imajo kakih 66 odstotkov manj raka na prsih kot Američanke. Zaužijejo od 3 do 13 miligramov joda na dan. To je 25-krat več kot ga zaužijejo Američanke. Ko so Američani v zadnjih 45-ih letih zmanjšali porabo soli, so s tem zmanjšali tudi edini vir joda. Pomanjkanje se je zato početverilo.

Strokovnjak za bolezni ščitnice dr. David Brownstein je prepričan, da lahko epidemijo raka dojke, ki smo ji trenutno priča, »razložimo s kombinacijo pomanjkanja joda in z naraščajočo izpostavljenostjo ksenoestrogenom«. Zato potrebujemo več joda kot naši predniki. K temu je veliko pripomogla letalska industrija, ki je razvila kemikalijo, imenovano perklorat; ta se veže na receptorje za jod v notranjosti celice, zavira sposobnost telesa, da absorbira in uporablja jod iz hrane. Vstop joda v telo ovirajo klor, fluorid in brom.

Živilo	Količina	Jod (mikrogramov)
morske alge	3 žličke	750
Losos	112 g	158
Jogurt	1 skodelica	154
pokrovače	112 g	135
Jastog	98 g	100
Brusnice	28 g	100
stročnice	84 g	99
krompir z lupino, pečen	1 srednje velik	60
rak	112 g	46
puranje prsi, pečene	98 g	34
sardine	89,6 g	32
bel fižol, kuhan	pol skodelice	32
jajce, kuhano	1 veliko	27

Jod moramo dobiti iz zunanjih virov, najbolje s hrano; za optimalno zdravje ga rabimo vsaj 300 mikrogramov na dan, kar najlažje storimo z zaužitjem morskih alg.

KJE DOBIMO JOD?

Priporočljiv dnevni vnos joda v telo je 150 mikrogramov, za optimalno zdravje pa bi ga morali vzeti vsaj 300 mikrogramov. Naše telo ne ustvarja joda, zato ga moramo dobiti iz zunanjih virov, najbolje s hrano. A danes je težko dobiti jod zgolj s hrano. Tudi večina pridelkov zraste na tleh, ki ji primanjkuje joda.

Edina izjema so morske alge, ki so zelo bogate z jodom in imajo izjemno moč v boju proti rakotvornim tumorjem.

»Svetujem alge vakame (užitne rjave morske alge, ponavadi v posušeni obliki), nori (užitne morske alge; uporabljajo bodisi sveže ali posušene liste), arame (užitne pacifiške morske alge s širokimi rjavimi listi) in dulce (temno-

- Zdravljenje raka dojke stane okoli sto tisoč evrov, zdravljenje z jodom pa le nekaj evrov na dan.
- Nizke ravni joda so krive za debelost, kognitivne motnje, psihiatrične motnje, fibromialgijo, razne vrste raka, nepravilno delovanje srca in osteoporozo.
- Naše telo potrebuje jod za tvorbo ščitničnih hormonov. Premalo tega ključnega elementa lahko povzroči grdo in boleče otekanje žleze ščitnice, kar imenujemo golša.
- Dr. David Brownstein: »Celinski Japonec z morskno hrano v povprečju zaužije 13,8 mg joda na dan, kar je stokrat več od priporočene dnevne količine. Japonci z obalnih območij pa zaužijejo več joda, kot ga zaužije povprečen celinski Japonec. Učinki uživanja večjih količin joda so znatno zmanjšane ravni raka dojke, jajčnikov in endometrijev.«

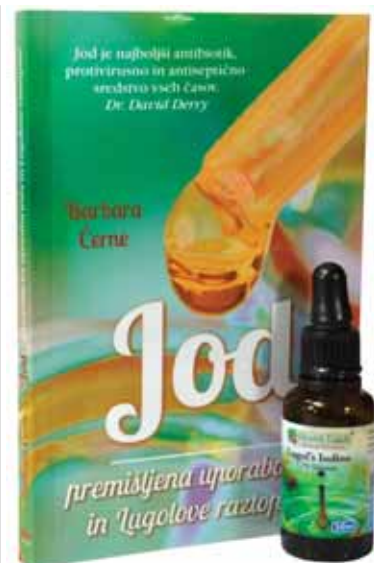
PRENIZKE RAVNI JODA IMAMO, ČE:

- smo utrujeni
- ne prenašamo mraza
- imamo hladne roke in noge
- imamo »meglo« v glavi in težave s koncentracijo
- imamo suho kožo
- se nam redčijo (in tanjšajo) lasje
- smo zaprti

rdeče morske trave s sploščenimi razvejanimi listi). Ena mojih najljubših je kombu, ki ji pravimo tudi kelp. Lahko jo kupite v azijskih trgovinah s hrano in z zdravo hrano, a bodite previdni. Po jedrski nesreči v Fukušimi se je bolje izogniti morskim algam iz Japonske. Priporočam kombu, pridelan v Islandiji,« pravi Sears.

Tudi kuhanje s kombu je enostavno. Tri ali štiri posušene trakove kombuja lahko dodate v lonec, ko kuhate juho, rjavi riž in kvinojo. Med kuhanjem ga lahko dodamo fižolu, saj omehča fižol in je ta bolj prebavljiv. »Dokler ne boste vzljubili alg, je verjetnost, da boste dobili dovolj joda s hrano, majhna. To pomeni, da morate jemati dodatke alg, ki jih lahko kupite v večini trgovin z zdravo hrano. Priporočam tablete Kelp. Začnite s 325 mikrogrami na dan in počasi povečujte odmerek,« še navaja Sears.

Tkivo dojke potrebuje molekulo, ki je sestavljena iz dveh molekul jodida. Jodid je oblika, ki jo uporablja ščitnica. Užiti moramo jod in jodid. Ponujeno je v tabletah lodoral, ki vsebujejo 5 mg joda in 7,5 mg kalijevega jodi-



Lugolovo raztopino in Knjigo-priročnik o jodu dobite na Misteriji.si in 051/307 777.

da, pa seveda v Lugolovi raztopini.

NE POZABITE NA SELEN!

Preden začnete jemati dodatke joda, se prepričajte, da ob tem zaužijete tudi dovolj selena – ključni element, ki ga telo potrebuje, da dodobra izkoristi zaužiti jod. Če je joda preveč, selena pa premalo, lahko nastane golša ali pride do drugih ščitničnih težav. Morske trave so na primer bogate z jodom in selenom. Če uživate dodatke joda, je priporočljiv še dnevni 200-mikrogramski odmerek selena. Bioaktivni selen je v svežem, suhem ali zamrznjenem česnu. Prav pridejo tudi brazilski oreščki.

Več o načinu preverjanja ravni joda v telesu in o tem, kako zdravljenje z njim vpliva na raka dojke, pa je opisano v knjigi *Jod – premišljena uporaba joda in Lugolove raztopine*.

Barbara Černe