

RAK PIERSI

WYKRYWANIE CZY OSZUKIWANIE?

Co roku rośnie liczba zachorowań na raka piersi, za co częściową winę ponoszą mammograficzne prześwietlenia rentgenowskie oraz toksyny trafiające do naszego środowiska i żywności.

Kiedy stajemy w obliczu trudnych życiowych problemów, które musimy rozwiązać, aktualne staje się postanie Jego Świętobliwości Dalaj Lamy mówiące, że „zmiany zachodzą tylko poprzez działanie”. Słowa te znakomicie nadają się na hasło akcji, która pobudza do działania miliony kobiet na świecie popierających coroczny Miesiąc Świadomości Raka Piersi (Breast Cancer Awareness Month).

Każdego października od 1985 roku w każdym telewizorze, na plakatach, a także w reklamach można dostrzec łatwo rozpoznawalny symbol Miesiąca Świadomości Raka Piersi – pętelkę z różowej wstążki, którą kobiety z dumą noszą na swoich strojach. Niezliczone dobroczynne biegi, wycieczki, marsze i inne imprezy przynoszą rocznie sto milionów dolarów na walkę z postrachem współczesnej kobiety: rakiem piersi. Tak znane firmy jak Avon, Lee Denim i Revlon przyłączają się do organizowanego przez Fundację Susan G. Komen „Wyścigu dla Kuracji” („Race for the Cure”) i „Spaceru dla Nadziei” („Walk for Hope”) Szpitala City of Hope w Los Angeles. Do udziału w zbiórkach kaptuje się także popularne gwiazdy.

Co roku w Stanach Zjednoczonych wykrywa się raka piersi u 180 000 kobiet, z których ponad 44 000 umiera na tę chorobę. USA mają jeden z najwyższych na świecie współczynników zapadalności na raka piersi. Pięćdziesiąt lat temu ryzyko zachorowania na raka piersi w ciągu całego życia kobiety wynosiło jeden do dwudziestu, teraz – jeden do ośmiu. Krótko mówiąc, tak zwana „wojna z rakiem” nie zrobiła żadnego wrażenia na epidemii raka piersi, która rozprzestrzenia się w najlepsze, przy czym współczynnik zapadalności na tę chorobę wzrasta o jeden procent rocznie.

Od roku 1995, kiedy to Narodowy Instytut Raka (National Cancer Institute) stwierdził, że „rak piersi jest chorobą, której w żaden sposób nie można zapobiec”, motto Miesiąca Świadomości Raka Piersi brzmi: „Wczesne wykrycie jest twoją najlepszą ochroną”. Amerykańskie Stowarzyszenie Rakowe (American Cancer Society; w skrócie ACS) wystąpiło z podobną informacją w roku 1997, ogłaszając, że „nie ma realnych sposobów zapobiegania rakowi piersi poza jego wczesnym wykryciem”.¹ Dlatego też mammografy znalazły się na pierwszej linii obrony. A sławy takie jak Rosie O'Donnell rozdają darmowe T-shirty z odpowiednim napisem reklamowym, gdy umówisz się w swojej przychodni na prześwietlenie piersi.

Tak więc przyłączmy się wszyscy, przypnijmy różowe wstążeczki, ubierzmy sportowe buty i wyjdźmy na ulice. Zanim jednak dasz się ponieść emocjom i odpowiesz na to wezwanie, dobrze by było, abyś dowiedziała się o kilku sprawach.

KONFLIKTY INTERESÓW

Inicjatorem i głównym sponsorem Miesiąca Świadomości Raka Piersi w roku 1985 była firma Zeneca Pharmaceuticals, znana obecnie jako AstraZeneca. AstraZeneca to firma, która produkuje kontrowersyjny i szeroko stosowany lek na raka piersi, tamoxifen. Wszystkie reklamy w telewizji, radiu i prasie są opłacane i muszą być zatwierdzone przez AstraZenecę.

Dużo mniej znany jest natomiast fakt, że AstraZeneca produkuje też chemiczne środki ochrony roślin. Jeden z jej produktów, chloroorganiczny pestycyd acetochlor, uznany został za jeden z czynników powodujących raka piersi. Jej fabryka chemiczna położona w Perry w stanie Ohio jest poważnym źródłem potencjalnie rakotwórczych zanieczyszczeń. W roku 1996 wypuła do atmosfery 24 tony substancji uznanych za kancerogeny.²

Przez cały Miesiąc Świadomości Raka Piersi panuje głucho milczenie na temat rakotwórczego działania herbicydów, pestycydów, różnych toksycznych chemikaliów i tworzyw sztucznych. Czyżby przyczyny alarmującego wzrostu zachorowań na raka piersi były takie tajemnicze? A może wygodniej jest skupić

Sherrill Sellman
Copyright © 2000-2001

Get Well International
PO Box 690416
Tulsa, OK 74169-0416
USA

info@ssellman.com
www.ssellman.com

się na leczeniu choroby, ignorując jej przyczyny? Rzecz w tym, że gdyby ludzie dowiedzieli się, że fabryki i produkty chemiczne AstraZeneci są współodpowiedzialne za epidemię raka piersi, z pewnością zaszkodziłoby to jej kampanii reklamowej.

Wielu ekspertów już 40 lat temu przepowiadało, że ilość zachorowań na raka będzie rosła, widząc przyczynę w lawinowym wzroście używania syntetycznych chemikaliów. Od roku 1940 do wczesnych lat osiemdziesiątych, produkcja syntetycznych chemikaliów wzrosła 350 razy. Do środowiska trafiły miliardy ton nie istniejących nigdy wcześniej substancji. Zaledwie 3 procenty z 75 000 związków chemicznych było badanych pod kątem bezpieczeństwa. Te toksyczne bomby z opóźnionym zapłonem są wszędzie – w wodzie, powietrzu i żywności. Znajdują się też w miejscu pracy, szkole, środkach czystości oraz kosmetykach. U kobiet, które mieszkają w pobliżu składowisk toksycznych odpadów, rak piersi występuje 6,5 razy częściej.³

Badanie przeprowadzone przez dr Mary Wolff ze szpitala Mt Synaj w Nowym Jorku wykazało, że kobiety z rakiem piersi mają czterokrotnie wyższe stężenie DDE (produkt rozpadu DDT) niż ma to miejsce w przypadkach niezłośliwych guzów.⁴

W innym badaniu szukano wyjaśnienia, dlaczego w społeczności Newton w stanie Massachusetts kobiety o wyższym statusie społeczno-ekonomicznym częściej zapadały na raka piersi niż kobiety o niższym statusie.⁵ Badacze przypisywali ten przyrost częstszemu korzystaniu z usług firm zajmujących się pielęgnacją trawników i pralni chemicznych, które używają kancerogennych chemikaliów.

Związek między pestycydami i rakiem piersi został szczególnie jaskrawo uwidoczony w badaniu przeprowadzonym w Izraelu. W badaniu tym wykazano istnienie związku między trzema chloroorganicznymi pestycydami wykrytymi w produktach mlecznych, a wzrostem 12 różnych rodzajów raka u 10 odmian myszy. W efekcie publicznej wrzawy, która zmusiła w roku 1978 izraelski rząd do wydania zakazu stosowania pestycydów – sześciochloru benzenu, DDT i lindanu – śmiertelność na raka piersi, która wzrastała nieprzerwanie przez 25 lat, w roku 1986 zmniejszyła się o blisko 8 procent we wszystkich grupach wiekowych i o ponad jedną trzecią wśród kobiet w wieku 25-34 lat.⁶

Amerykańskie Stowarzyszenie Rakowe (ACS) założono w roku 1913 przy wsparciu rodziny Rockefellerów. W jego władzach od dawna zasiadają przedstawiciele przemysłu chemicznego i farmaceutycznego.

Dr med. Samuel Epstein, profesor medycyny pracy i medycyny środowiskowej w Szkole Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Illinois powiedział: „ACS ma również bliskie powiązania z przemysłem mammograficznym. Pięciu rentgenologów było prezydentami ASC. Każde działanie ACS odzwierciedla interesy dużych producentów sprzętu mammograficznego, w tym takich firm jak Siemens, DuPont, General Electric, Eastman Kodak i Piker”⁷.

Czy może to mieć coś wspólnego z faktem, że ostatnie sprawozdanie Amerykańskiego Stowarzyszenia Rakowego dotyczące zapobiegania rakowi nie wspomina w ogóle o czynnikach środowiskowych albo bezpieczniejszych metodach wykrywania raka?

Dr Epstein bardzo ostro atakuje rakowy establishment. „Zachorowalność na raka wzrosła na przestrzeni minionych dekad do rozmiarów epidemii, podczas gdy nasza zdolność leczenia większości jego rodzajów praktycznie się nie zmieniła. Pomijając istotną rolę tytoniu, są jeszcze inne ważne i od dawna znane przyczyny tej epidemii, które wiążą się z nieświadomym i możliwym do uniknięcia kontaktem ze znajdującymi się w powietrzu, wodzie, miejscu pracy i produktach konsumpcyjnych wytwarzanymi przemysłowo kancerogenami. Mimo to rakowy establishment, Narodowy Instytut Raka i Amerykańskie Stowarzyszenie Rakowe są skoncentrowane na kontroli skutków – diagnozowaniu i leczeniu – oraz na podstawowych badaniach molekularnych, traktując zapobieganie z – nie zawsze życzliwą – obojętnością. Rozważania nad tym brakiem równowagi wskazują na istnienie konfliktu interesów z wielomiliardowym przemysłem leków przeciwrakowych”⁸.

TOKSYCZNY TAMOXIFEN

Być może moglibyśmy wybaczyć Zenece powiązania z rakotwórczymi chemikaliami, odkąd wynalazła i opatentowała najpopularniejszy lek przeciwko rakowi piersi, tamoxifen, wytwarzany pod nazwą Nolvadex. A może jednak nie. Ten wysoce zyskowy lek daje jej rocznie pół miliarda dolarów dochodu.

16 maja 2000 roku *New York Times* doniósł, że Narodowy Instytut Zdrowia i Środowiska dopisał 14 nowych substancji do listy znanych kancerogenów.⁹ Jedną z nich był tamoxifen! To oficjalne stanowisko potwierdziło tylko to, co było już od dawna wiadome.

W maju 1995 roku założony przez Proposition 65 komitet ekspertów z Kalifornii poinformował społeczeństwo, że stosowanie tamoxifenu może powodować raka słuźowki macicy.¹⁰ Zeneca Pharmaceuticals nie skomentowała tego odkrycia.

Wiadomo jest, że tamoxifen wywołuje raka macicy, raka wątroby, raka żołądka oraz raka okrężnicy i odbytu. Już po 2-3 latach stosowania tamoxifen powiększa zapadalność na raka macicy od dwóch do trzech razy. W przypadku raka macicy stosowana jest histerektomia [usunięcie macicy]. Tamoxifen zwiększa poza tym ryzyko udaru, zakrzepów krwi, uszkodzenia oka, nasila także objawy menopauzy i depresji. Jednak najbardziej szokujący jest fakt, że tamoxifen zwiększa ryzyko raka piersi! Magazyn *Science* opublikował wyniki badań Centrum Medycznego Uniwersytetu Duke z roku 1999, które wykazały, że po okresie od 2 do 5 lat stosowania tamoxifen wywołuje w rzeczywistości wzrost raka piersi!

Tak więc Zeneca, inicjator Miesiąca Świadomości Raka Piersi i producent rakotwórczych wyrobów petrochemicznych oraz rakotwórczych odpadów, okazuje się być wytwórcą leku przeciwko rakowi piersi, który wywołuje co najmniej cztery różne typy raka u kobiet, z rakiem piersi włącznie. Coś tu śmierdzi!

ZAGROŻENIA MAMMOGRAFIĄ

Odkąd rzeczniczki Miesiąca Świadomości Raka Piersi twierdzą, że rak piersi jest „chorobą, której w żaden sposób nie można zapobiec”, uwaga przesunęła się na wczesne wykrywanie. Kobiety są obecnie zachęcane do poddania się

...Zeneca, inicjator Miesiąca Świadomości Raka Piersi i producent rakotwórczych wyrobów petrochemicznych oraz rakotwórczych odpadów, okazuje się być wytwórcą leku przeciwko rakowi piersi, który wywołuje co najmniej cztery różne typy raka u kobiet, z rakiem piersi włącznie.

pierwszej mammografii wcześniej niż kiedykolwiek dotąd. Dawniej na prześwietlenie kierowano tylko kobiety w wieku 50 lat i starsze. Teraz kampania skierowana jest do kobiet czterdziestoletnich, a nawet do dwudziestopięcioletek. Jednak wykrywanie raka piersi przy pomocy mammografii to nie to samo co ochrona przed nim.

Pojawiają się wątpliwości co do zasadności i wiarygodności mammogramów. Mammogram jest zdjęciem wykonanym przy użyciu promieni rentgenowskich. Z kolei według Amerykańskiego Stowarzyszenia Rakowego jedyną uznaną przyczyną raka jest promieniowanie. Kiedy dochodzi do napromieniowania, nie ma żadnej bezpiecznej dawki.

Mający stopnie naukowe z chemii i medycyny dr John Gofman od ponad 20 lat publikuje prace naukowe na temat zagrożeń ze strony słabego promieniowania. Jego hipoteza brzmi: „Promieniowanie medyczne jest bardzo istotną przyczyną (prawdopodobnie najważniejszą) śmiertelności z powodu raka w USA w dwudziestym wieku”. Dr Gofman jest przekonany, że medyczne promieniowanie rentgenowskie jest główną przyczyną raka, z rakiem piersi łącznie, a także chorób serca w USA.¹¹

Dr Samuel Epstein ostrzega: „Jest jednoznacznie udowodnione, że piersi, szczególnie u kobiet przed menopauzą, jest bardzo wrażliwa na promieniowanie, z szacowanym ryzykiem [raka] wzrastającym o 1 procent wraz z każdym radem [radiation absorbed dose – dawka pochłoniętego promieniowania] promieniowania rentgenowskiego. Zwiększa to o 20 procent ryzyko raka u kobiet, które w latach siedemdziesiątych miały co roku 10 mammografii o przeciętnej dawce dwóch radów, a o ponad 40 procent u kobiet po czterdziestce, które robiły pierwsze mammogramy w latach sześćdziesiątych, niekiedy co roku i niekiedy z jednorazową dawką od 5 do 10 radów w starszych aparatach. Nawet niskie dawki w postaci jednego lub dwóch radów przy pojedynczym naświetleniu, szybko się sumują u kobiet robiących mammografię co roku. Ostatnio udowodniono również, że 1 procent, czyli ponad milion kobiet w samych tylko Stanach Zjednoczonych, ma gen, który czterokrotnie zwiększa ryzyko zapadnięcia na raka piersi w wyniku napromieniowania”¹².

Jak podała w swoim wystąpieniu otwierającym II Światową Konferencję w sprawie Raka Piersi w roku 1999 Sharon Batt, autorka *Patient No More: Politics of Breast Cancer (Cierpliwosć się wyczerpała – polityka wobec raka piersi)*:¹³ „Początki oszustwa mammograficznego sięgają wczesnych lat siedemdziesiątych. Wymyślili je dobrze zorientowani członkowie Amerykańskiego Stowarzyszenia Rakowego i ich przyjaciele z Narodowego Instytutu Raka. Liczba kobiet, które zostały narażone na ryzyko lub zmarły w wyniku tego niemoralnego systemu, nie jest znana, ale można ocenić ją na ogromną. W roku 1978 Irwin J.D. Bross, kierownik działu biostatystyki Instytutu Badań Raka Park Memorial w Roswell, tak skomentował ten program:

«Kobiety powinny były być informowane o zagrożeniu wywołanym przez promieniowanie, kiedy namawiano je do mammografii. Lekarze napalili się, aby stosować ją na dużą skalę. Poszli za ciosem i prześwietlili nie kilka, lecz ćwierć miliona kobiet. Taki nagły przyrost wystawienia tak dużej liczby kobiet na coś, co mogło przynieść więcej szkody niż pożytku, był przestępstwem i był finansowany przez rząd oraz Amerykańskie Stowarzyszenie Rakowe.

Narodowy Instytut Raka został w roku 1974 ostrzeżony przez profesora Malcolma C. Pike’a z Szkoły Medycznej

Uniwersytetu Południowej Kalifornii, że pewna ilość specjalistów doszła do wniosku, iż poddawanie kobiet poniżej 50 roku życia mammografii jako rutynowej kontroli jest wręcz nieetyczne. Powtarzam... Już w roku 1974 odradzano rządowym ekspertom poddawania temu procederowi zdrowych kobiet!»¹⁴

W roku 1995 *Lancet* doniósł, że odkąd w roku 1983 wprowadzono badania mammograficzne, liczba przypadków raka przewodowego *in situ* (DCIS), który stanowi 12 procent wszystkich przypadków raka piersi, wzrosła o 328 procent, z czego 200 procent spowodowane jest stosowaniem mammografii. Ten przyrost dotyczy wszystkich kobiet. Od czasu rozpoczęcia szeroko zakrojonych badań mammograficznych u kobiet przed czterdziestką wzrost ten wyniósł ponad 3 000 procent.¹⁴

Co więcej, w 5 do 15 procent przypadków mammografia daje fałszywe wyniki, wykrywając nie istniejącego guza. Fałszywe, dodatnie wyniki oznaczają kolejne badania, które narażają kobiety na dodatkowe naświetlenia promieniowaniem rentgenowskim, wywołują stres i mogą nawet prowadzić do zbędnych operacji chirurgicznych.

We wrześniu 2000 roku opublikowano wyniki szeroko zakrojonego, długoterminowego badania naukowego przeprowadzonego w Kanadzie, które udowodniło, że u kobiet

po pięćdziesiątce coroczny mammogram nie ma większego wpływu na zapobieganie śmiertelnym przypadkom raka niż regularne, fizyczne badanie piersi przez same kobiety. Badanie objęło blisko 40 000 kobiet w wieku od 50 do 59 lat, z których połowa okresowo badała fizycznie własne piersi, a druga połowa, oprócz tego, poddawała się regularnie mammografii. Wszystkie zosta-

ły przeszkolone w zakresie badania własnych piersi. W roku 1993, 13 lat od chwili rozpoczęcia badania, w pierwszej grupie, która badała piersi tylko fizycznie, było 610 przypadków inwazyjnego raka piersi i 105 przypadków śmierci, natomiast w drugiej grupie, odpowiednio 622 przypadki raka i 107 przypadków śmierci.¹⁵

— Owszem, wykrywano [dzięki mammografii] mniejsze nowotwory, ale ostatecznie współczynnik śmiertelności był taki sam — powiedziała Suzanne Fletcher, profesor medycyny zapobiegawczej z Harvardzkiej Szkoły Medycznej. Co więcej, dodała, że program badań mammograficznych oparty jest na założeniu, że „im wcześniej wykryty, tym lepiej”, jednak powyższe badanie „zakwestionowało zasadność tego założenia”.¹⁶

— Kluczową kwestią — powiedziała Cornelia Baines, współautorka badania i profesor zdrowia publicznego na Uniwersytecie Toronckim — jest fakt, że dołączenie corocznej mammografii do badania fizycznego nie zmniejsza śmiertelności z powodu raka piersi.¹⁷

Kolejnym głosem w debacie na temat mammografii są wyniki badań naukowych opublikowanych w prestiżowym *Journalu of the American Medical Association*, z których wynika, że badania mammograficzne dają znikomy przyrost prognozowanej, średniej długości życia u kobiet w wieku powyżej 69 lat, co powinno być brane pod rozwagę, kiedy starsze kobiety decydują się na badania kontrolne. Najwięcej potencjalnych korzyści mammografia oferuje kobietom w wieku od 50 do 69 lat. Poza tym zakresem, jak wynika z badania, korzyści są znikome.¹⁸

Kolejny problem z mammogramami polega na tym, że ich interpretacja jest często błędna. W roku 1996 magazyn

Dr Gofman jest przekonany, że medyczne promieniowanie rentgenowskie jest główną przyczyną raka, z rakiem piersi łącznie, a także chorób serca w USA.

Archives of Internal Medicine opublikował wyniki testu przeprowadzonego z udziałem 108 rentgenologów z całych Stanów Zjednoczonych. W teście użyto zestawu 79 mammogramów, gdzie diagnoza była zweryfikowana przez późniejsze biopsje, operacje chirurgiczne lub w inny sposób. Rentgenolodzy przegapili raka w 21 procentach mammogramów, wykryli raka u 10 procent kobiet, które nigdy go nie miały, a 42 procent łagodnych zmian nowotworowych uznali za złośliwe.¹⁹

W innym badaniu przejrano kartoteki medyczne 8 779 kobiet po menopauzie, które poddały się mammografii, i wykryto, że kobiety zażywające estrogen miały o 33 procenty więcej fałszywych, dodatnich wyników (tzn. mammogram wykazywał zmiany patologiczne, których nie było) i o 423 procenty więcej fałszywych, negatywnych wyników (na mammogramie nie było widać zmian, które wyszły później na jaw), niż kobiety nie zażywające estrogeny.²⁰

Idąc dalej, należy stwierdzić, że mammogramy nie są pewną metodą diagnostyczną i zbyt często prowadzą do zbędnych biopsji piersi – kosztownego, inwazyjnego zabiegu chirurgicznego, który wywołuje silny strach, ból i uraz psychiczny u kobiet, które nie mają raka. Jak podaje *Merck Manual* z 1998 roku, na każdy przypadek wykrytego raka piersi, przypada od 5 do 10 kobiet, które niepotrzebnie przechodzą bolesną biopsję piersi.

— Podczas gdy panuje ogólna zgoda co do tego, że mammografia ułatwia wczesne wykrycie raka i zwiększa przeżywalność kobiet po menopauzie, nikt nie udowodnił takich korzyści u młodszych kobiet — mówi Dr Epstein.²¹

Dlaczego zatem mimo tych wszystkich dowodów Amerykańskie Stowarzyszenie Rakowe zaleca poddawanie się badaniom mammograficznym raz do roku lub co dwa lata wszystkim kobietom po czterdziestce (a nawet młodszym)? Zróbmy małe obliczenie: 100 dolarów za mammogram u 62 milionów amerykańskich kobiet po czterdziestce i 1 000 dolarów za biopsję u 1 do 2 milionów kobiet daje razem przemysł przynoszący około 8 miliardów dolarów rocznie.

Jest jednak lepsza alternatywa: cyfrowa termografia podczerwona, w której nie używa się fizycznego nacisku ani promieniowania jonizującego. Można za jej pomocą wykryć raka piersi całe lata wcześniej niż jest to możliwe za pomocą mammografów lub badania fizycznego. Mammografia nie może wykryć guza, dopóki nie osiągnie on pewnej wielkości, czyli może go wykryć dopiero po długim rozwoju. Termografia zdolna jest wykryć zagrożenie rakiem piersi dużo wcześniej, ponieważ zauważa wczesne stadia angiogenezy. Angiogeneza jest to formowanie się nowych naczyń krwionośnych mających dostarczać krew do guza, co jest konieczne do jego dalszego wzrostu.²²

Nie dziwi więc, że ta znacznie bezpieczniejsza i dużo bardziej efektywna technika diagnostyczna została wściekle zaatakowana przez organizacje świadomości raka piersi.²³

NATURALNE SPOSOBY ZAPOBIEGANIA RAKOWI

Tak więc z całego tego harmidru, który rozbrzmiewa co roku w październiku, pochłaniając energię wspierających go kobiet i ich ciężko zarobione pieniądze, w rzeczywistości nie wynika nic, co by eliminowało przyczyny tej niszczycielskiej choroby. Zamiast tego, dobre intencje kobiet i płynące z głębi serca życzenia, aby znaleźć przyczynę i lekarstwo na tę chorobę, są zawłaszczane przez wielkie ponadnarodowe korporacje, które namawiają je do stosowania toksycznych leków i metod diagnostycznych powodujących w rzeczywistości jeszcze więcej przypadków raka piersi. Czy znalezienie bezpiecznych, nietoksycznych sposobów leczenia i metod diagnostycznych jest w rzeczywistości dla nich korzystne?

Kobiety same mogą wiele zrobić, aby eliminować raka piersi. Epidemia raka piersi nie jest wcale taka tajemnicza. Przyczyny raka są już znane. Raka powoduje toksyczna żywność, toksyczny styl życia, toksyczne uczucia, toksyczne środowisko, toksyczne leki i toksyczne techniki diagnostyczne. Korporacje zainteresowane są tylko w powiększaniu zysków i rozszerzaniu kontroli, zaś rzeczywiste rozwiązania tego problemu w ogóle ich nie interesują.

Gdy znów rozpocznie się Miesiąc Świadomości Raka Piersi, kobiety powinny zainwestować swój czas i pieniądze w inne projekty, inicjatywy i sposoby leczenia – takie, które naprawdę mogą coś zmienić.

Oto kilka porad, które kobiety mogą wprowadzić w życie od razu, tworząc własny program zapobiegania rakowi piersi:

- Jedz tyle żywności ekologicznej, ile jest to możliwe; żywność ta nie tylko nie zawiera toksycznych chemikaliów, ale ma ponadto znacznie większe wartości odżywcze.
- Usuń ze swojego otoczenia przemysłowe środki czystości i toksyczne, ogrodowe pestycydy i zastąp je bezpiecznymi, ekologicznymi, które podlegają biodegradacji.
- Pij czystą, filtrowaną wodę.
- Odmawiaj poddania się terapiom hormonalnym, takim jak pigułka antykoncepcyjna lub hormonalna terapia zastępcza [stosowana po menopauzie], jako że mogą one wywołać i ułatwić rozwój raka piersi.
- Szukaj naturalnych sposobów odzyskania równowagi hormonalnej.
- Odtruj organizm i zredukuj stres.
- Zainteresuj się bezpiecznymi technikami diagnostycznymi, takimi jak termografia, zwłaszcza jeśli jesteś już po menopauzie.

Zamiast pozwalać kierującym się własnym interesem wielkim korporacjom oraz innym zainteresowanym agendum ustalać program działania należy wykorzystać Miesiąc Świadomości Raka Piersi do informowania kobiet o prawdziwych przyczynach, sposobach zapobiegania oraz efektywnych metodach leczenia raka piersi, a także pobudzenia ich do działania. ■

O autorce:

Sherrill Sellman jest psychoterapeutką, wykładowcą, promotorem zdrowia kobiecego oraz autorką bestsellerowej książki *Hormone Heresy: What Women Must Know About Their Hormones (Hormonalna herezja – co kobiety powinny wiedzieć o swoich hormonach)*. Współpracuje jako autorka artykułów z wieloma międzynarodowymi magazynami w sprawach zdrowia kobiecego.

Z Sherrill skontaktować się można przez e-mail: info@sselman.com lub poprzez jej stronę internetową, www.ssellman.com. Również poprzez jej stronę można zamówić jej książkę i inne materiały edukacyjne.

Przełożył **Michał Berski**

Przypisy:

1. Samuel E. Epstein, *The Politics of Cancer (Polityka wobec raka)*, East Ridge Press, USA, 1998, str. 539.
2. Sharon Batt, „Cancer, Inc.” („Rak, Spółka z o.o.”), *Sierra Magazine*, wrzesień-październik 1999, str. 36.
3. Sharon Batt, „Cancer...”, str. 38.
4. Samuel E. Epstein, *The Politics...*, str. 634.
5. Strona internetowa: www.mercola.com/1999/oct/24/breast_cancer_study_of_pesticides.html.
6. J. Westin, E. Richter, „Israeli Breast Cancer Anomaly” („Anomalia raka piersi w Izraelu”), *Annals of the New York Academy of Science*, 1990, 609: 269-279.
7. Samuel E. Epstein, *The Politics...*, str. 468.
8. Samuel E. Epstein, *The Politics...*, str. 511.

dalsze przypisy na stronie 57

dokończenie ze strony 20

9. „US Report Adds to List of Carcinogens” („Raport [rządu] USA rozszerza listę kancerogenów”), *The New York Times*, 16 maja, 2000.
10. Patrz strona internetowa: <http://ehis.niehs.nih.gov/roc/ninth/known/tamoxifen.pdf>.
11. John Gofman, „Radiation for Medical Procedures in the Pathogenesis of Cancer and Ischemic Heart Disease” („Promieniowanie stosowane w zabiegach medycznych w patogenezie raka i chorobie niedokrwiennej serca”), Committee for Nuclear Responsibility, San Francisco, 1999.
12. Samuel E. Epstein, *The Politics...*, str. 536.
13. Sharon Batt, z jej wystąpienia otwierającego II Światową Konferencję w sprawie Raka Piersi, Ottawa, Kanada, 26-29 lipca 1999 roku.
14. C.J. Wright, C.B. Mueller, „Screening mammografy and public health policy: the need for perspective” („Badania mammograficzne i polityka zdrowia publicznego – konieczność rozważenia”), *Lancet*, 1 Lipca 1995; 346(8966):29-32.
15. *Journal of the National Cancer Institute*, 20 września 2000 roku; 92:1490-1499.
16. Patrz strona internetowa *Journal of the National Cancer Institute*: <http://jnci.oupjournals.org/>.
17. Tamże.
18. *Journal of the American Medical Association*, 8 grudnia 1999; 282:2156-63.
19. R.B. Burns, K.M. Freund, A.S. Ash, M. Shwartz, L. Antab, R. Hall, „As mammography use increases, are some providers omitting clinical breast examination?” („Czy w miarę coraz częstszego stosowania mammografii, niektórzy

dostawcy [sprzętu mammograficznego] pomijają kliniczne badania piersi?”), *Archives of Internal Medicine*, 4 kwietnia 1996; 156(7):741-4.

20. M.B. Laya, E.B. Larson, S.H. Taplin, E. White, „Effect of estrogen replacement therapy on the specificity and sensitivity of screening mammography” („Wpływ zastępczej terapii estrogenem na precyzję i czułość badań mammograficznych”), *Journal of the National Cancer Institute*, 15 maja 1996; 88(10):643-9.

21. Samuel E. Epstein, *The Politics...*, str. 349.

22. Patrz strona internetowa czasopisma *Alternative Medicine*: www.alternativemedicine.com/whatshot/whatshot74.shtml.

23. Burton Goldberg, „Alternative Medicine Guide to Women’s Health – Series 2” („Alternatywny przewodnik medyczny po zdrowiu kobiety – część 2”), Future Medicine Publishing, Tiburon, CA, 1997, str. 91.

Strony internetowe dotyczące termografii:

- www.breastthermography.org
- www.pacificchiro.com
- www.editherm.com/breasthealth/

Edukacyjne zasoby internetowe:

- www.alternativemedicine.com
- www.healthybreastprogram.com
- www.drSusanLove.com
- www.ratical.com/radiation/CNR
- www.ralphmoss.com