



A citromokat bemutató emlőrák ellenes kampány egyre intenzívebb. (Breast Cancer Campaign Based on Lemons Goes Viral)

Egy fiatal grafikus, aki mindkét nagymamáját emlőrákban vesztítette el, készítette azt a fotósorozatot, amelyben citromok képein mutatja meg, hogy az emlőn milyen elváltozások utalhatnak daganatra. Az Emlőrák Ellenes Liga felkarolta a kezdeményezést, és eddig már több mint 3 millióan nézték meg a képeket a Facebook-on. A „KnowYourLemons” kampány sikerét a liga vezetője azzal magyarázza, hogy beszéd helyett – amelyről ismert, hogy a betegek csak mintegy 14%-át jegyzik meg annak, amit az orvos mond – képekkel dolgozik, amely még azok számára is érthető, akik kevésbé értik az írott szöveget, akik félnek tüneteikről beszélni, akiknek kellemetlen az emlő említése. A kampány jelenleg már 16 országban folyik, és segíti a betegeket abban, hogy tüneteikkel korábban forduljanak orvoshoz. Lehetne hasonló módszerhez a gyermekgyógyászati praxisban is folyamodni? (A ref. megj.)



A köldökszinór késői elkötése csökkenti a csecsemők vérszegénységének esélyét (Delayed Umbilical Cord Clamping Tied to Lower Anemia Risk in Babies)

Svéd szerzők randomizált vizsgálat keretében a késői (legalább három perccel a születés után) és a korai (egy perccel a születés után) köldökszinór lekötés előnyét vizsgálták 540 csecsemőn. Késői köldökszinór lekötés esetén 11%-kal kevesebb anémiát és 42%-kal kevesebb vashiányt találtak a nyolc hónapos csecsemőknél, és ez a különbség egyéves korban is megmaradt. A fejlődő világban a csecsemők és gyerekek nagyon nagy része szenved vashiányos anémiában, amely fogékonyabbá teszi őket a különböző fertőző betegségekre, ezért a WHO ajánlását, amely egy perc után javasolja a köldökszinór lekötését, érdemes lenne megváltoztatni, így csak ezzel a módszerrel világszerte évi 5 milliónál több csecsemő anémiája lenne elkerülhető.

Tiszta és egészséges étkezés – mit jelent ez? (“Clean” and Healthy Eating – What Does That Mean?)

Az amerikai lakosság mintegy 70%-a túlsúlyos, a diabetes és a cardiovascularis betegségek száma egyre emelkedik, ezért a különböző diétáknak nagy keletje van. Mit kell ezekről tudni? A *méregtelenítő diéta* hívei azt állítják, hogy ez megszabadítja a szervezetet a különböző, a környezetből szervezetünkbe kerülő toxinoktól, szennyeződésektől. A diéta az ún. „tisztá” ételeket preferálja, gyümölcs, zöldség, magvak, teljes kiőrlésű gabonák és sok víz. A diétázó nem ehet készételeket, cukrot és olyan termékeket, amelyek ismert allergiát okozhatnak (pl. glutén, tejtermékek, tojás, vörös húsok). Sajnos semmiféle bizonyíték nincs arra, hogy így tényleg megszabadulhatunk mérgektől, sőt, az egyoldalú táplálkozásnak veszélyei is vannak. A *paleo és magas fehérjetartalmú diétát* követők szerint a modern, szénhidrát-dús étkezés túlterheli a szervezet metabolikus kapacitását, ezért visszatérnek az emberiség őskorában fogyasztott ételekhez. Csak húst, halat, zöldséget és gyümölcsöt esznek, eliminálják a gabonaféléket, tejtermékeket, sőt, cukrot. Egyes vizsgálatok szerint e szénhidrátszegény diéta gyorsabb súlycsökkentéshez vezet, mint a kevés zsírt tartalmazó, és a metabolikus szindróma paramétereit is javítja. Ugyanakkor e diéta miatt D-vitamin- és Ca-hiány alakulhat ki. A *mediterrán diéta* mindenki számára ismert, aki járt valaha a mediterrán országokban. Itt sok gyümölcsöt, zöldséget, halat, és teljes kiőrlésű gabonát esznek, a zsírt pedig többnyire nem szaturált formában (olívaolaj) fogyasztják, a készételeket, a vörös húsokat a telített és transzzsírokat pedig kerülik. Már régóta ismert, hogy ez a diéta csökkenti a szívbetegségek, stroke és demencia kialakulásának esélyét. E diéta egyik variációja az ún. MIND diéta, amely a gyümölcsök közül a bogyós gyümölcsöket, a zöldségek közül pedig a leveleket preferálja, és állítólag védi az agyat az öregedés ellen, így pl. kisebb az Alzheimer-kór kialakulásának esélye. Az *egészséges bélrendszert* célzó diéta olyan ételek fogyasztását preferálja, amelyek probiotikus hatásúak. A joghurt, kefir, savanyú káposzta és hasonlók fogyasztása biztosan nem ártalmas, az persze még kérdés, hogy hatásos-e.

A védőoltás-kritikus Robert Kennedy jr. vezetheti a Trump elnök által életre hívandó vakcinabiztonsági munkacsoportot. (Vaccine Critic Robert Kennedy Jr Says He'll Head Trump Safety Panel)

Robert Kennedy jr., a volt igazságügy-miniszter fia, ismert a védőoltás-ellenes nézeteiről, amelyekkel Trump amerikai elnök is egyetért. Az előbbi könyvet is publikált, „*Thimerosal: Let the Science Speak*” címmel, amelyben azt a rég megcáfolt nézetet hirdeti, hogy a 10–15 évvel ezelőttig a védőoltások konzerváló szereként használt – azóta a forgalomból kivont, bár ártatlan – szer okozza az autizmust. Esetleges kinevezésének híre nyugtalanságot keltett orvosi körökben. A CDC keretében már régen létezik egy hasonló munkacsoport, amely jól végzi a dolgát, és nincs szükség újabb vizsgálóbizottságra. A CDC egyik vezetője szerint ez olyan, mintha olyan valakit, aki abban hisz, hogy a föld lapos, neveznének ki egy globális földrajzi információs központ vezetőjévé. A szakértők azt állítják, hogy a kinevezés veszélyes, mert a szülőknek azt az üzenetet küldi, hogy a védőoltások nem biztonságosak, sőt ártalmasak, ezért nincs rájuk szükség.