

Louise Habakus:

Melltartó és mellrák. Hölgyeim, hajítsák el a melltartót!

Fordította: Mezei Elmira

Forrás: Louise Habakus: Ladies, Ditch the Bra GreenMedInfo, 2014 July 14.

Hogy a melltartó viselés okozhat-e mellrákot, azt azért biztosan nem állíthatjuk. Mindenesetre elgondolkodtató az alábbi eszmefuttatás, ami netán sokakat arra készítet majd, hogy megvágassák, milyen melltartót hordanak, és esetleg azt is fontolórra veszik, hogy csak akkor hordják, amikor különféle okokból "muszáj".

Dobja el a melltartót? Elismerem, hogy ez a tanács némiképp zavarba ejtőnek, amatőrnek vagy feleslegesen provokatívnak tűnhet. A társadalmi konvenció előszeretettel köti gúzsba a nőket mielőtt kilépnének az utcára.

Ha otthon olvassa ezt a cikket, tegyen nekem egy szívességet: kapcsolja ki a melltartóját és úgy olvasson tovább.

A melltartó és a mellrák között bizonyított összefüggés van.

Igen, ez komoly.

Mindent a külsínért? A mellrák és a melltartó közötti kapcsolat

Sydney Ross Singer és Soma Grismaier írtak egy könyvet Dressed To Kill címmel (a mondás angolul azt jelenti, hogy valaki nagyon csinosan felöltözött, szó szerinti fordításban viszont: gyilkossághoz öltözve - a ford.). Több mint 4000 nővel készítették interjút öt amerikai nagyvárosban, két év leforgása alatt. A nők felét mellrákkal diagnosztizálták. Ezt találták:

- a melltartóban alvó nőknek a 75%-nál alakult ki mellrák
- azok közül, akik napi 12 vagy több órát melltartót viseltek, 7-ből 1-nél alakult ki mellrák
- azok közül, akik nem hordtak melltartót, 168-ból 1-nél alakult ki mellrák
- azoknál a nőknél, akik cisztáktól, fájdalmas vagy érzékeny emlőktől szenvedtek, a melltartóviselés elhagyása után a tünetek egy hónapon belül eltűntek.

Mellméret, kosárméret, és emlőrák rizikó

Egy, a European Journal of Cancer-ben (Európai Rák Folyóirat) 1991-ben megjelent cikk szerint a menopauza előtt álló, melltartót nem viselő nőknek csak fele akkora a mellrák rizikója, mint a melltartót hordóknak. Az adatok azt is sugallják, hogy a melltartó kosármérete (és a mellméret) ugyancsak rizikófaktor lehet a mellrákra.

Andreas Moritz feltárta, hogy a japán, Fiji szigetei és egyéb ázsiai nőknek szignifikáns mértékben megnő az emlőrák rizikója, amikor elkezdnek melltartót hordani.

A melltartó és a fűző lecsökkentheti a melatonin szintet

Japán kutatók azt találták, hogy a melltartó és a fűző 60%-al csökkentheti a melatonin szintet. A melatoninnak rákellenes hatásai vannak. Spanyol kutatók írtak a melatonin szerepéről a mellrák megelőzésében és kezelésében.

Az óvatosságnak semmi hátránya nincs!

Vajon ezen elégtelen tények alapján azt állíthatom-e, hogy szilárd bizonyítékokról vagy ok-okozati összefüggésről van szó? Nem.

Vajon azt sugallom-e, hogy mindenki nyugodjon meg, mert a Nemzeti Rák Intézet, az Amerikai

Rák Társaság és a New York Times mind ostobaságnak tartja a fentieket? Nem.

Ez hosszabb vitát jelentene, de elég annyit leszögezni, hogy ugyan a politika és a gazdaság aktívan együtt jár, ha ez nem jelent igazi üzleti érdeket, akkor nem lesznek további kutatások.

Sokunknak azonban nem szükséges várnia, hogy valami olyasmit tegyünk meg, ami ösztönösen nagyon is értelmesnek tűnik. őszintén szólva, ha az emlőrák riasztó gyakoriságát (a nők 12,3%-a érintett), és a rizikó csökkentése érdekében a különböző testrészek eltávolításának növekvő tendenciáját nézzük, akkor nyitottabbak lehetünk egy kis viselkedés változtatásra.

A következő lépéseket tehetjük meg:

Járjunk melltartó nélkül, amennyit csak lehet.

Ez egyre könnyebb lesz. Amikor az izmok és a szalagok kényyszerítve vannak a mell súlyának megtartására, az izomtónus visszatér. Minél többet hordunk melltartót, annál többször kell hordanunk. A mellizmok és szalagok elsorvadnak, amittől aztán kényelmetlen lesz a melltartó nélkülség.

A Besancon-i CHU Egyetemen Jean-Denis Rouillon professzor által folytatott 15 éves francia vizsgálatban azt találták, hogy "orvosilag, fiziológiailag, és anatómiailag az emlők nem profitálnak abból, ha a súlyukat melltartó tartja." Arra is volt bizonyíték, hogy a melltartó elhagyása segít a hátfájás enyhítésében. Rouillon professzor a melltartó hordást "hamis szükségletnek" írja le.

Vegyék le a melltartójukat amint hazaérnek. Ne aludjanak melltartóban. Ha szégyenlősek, amikor kimennek az utcára, akkor próbáljanak kombinét, alsótrikót, vastagabb anyagból készült pólót, vagy melltartóbetétet hordani. Testedzés közben megéri sportmelltartót viselni.

Kényelmesebb melltartókat hordjanak és kerüljék a merevítőt!

A szoros melltartók és a merevítők korlátozzák a nyirokkeringést, és elősegítik a mérgező salakanyagok bedugulását és stagnálását, amelyeknek pedig a kiválasztással el kellene távoznia. A nyirokerek beszűkülése csökkenti a sejtek oxigén és tápanyag ellátását.

Dr. Michael Schachter állítja, hogy a melltartó és a szoros ruházat lelassíthatja a nyirokkeringést és hozzájárulhat a mellrák kialakulásához.

Dr. John MacDougall azt írta a Lancet magazinban, hogy a szoros melltartók okozta ismétlődő gyulladásoknak szerepe van a fájdalmas emlőcisztek és daganatok, hegszövetek kialakulásában, valamint a tejmirigyek eldugulásában, amelyek mind összefüggésbe hozhatók a magasabb emlőrák rizikóval.

George Goodheart, az alkalmazott kineziológia atyja szerint a melltartó fém merevítője "antennahatást" hozhat létre. Egy akupunktúrás pont ismételt nyomása egy fém tárggyal, a májjal, az epével és a gyomorral összefüggő ideg-nyirok reflexpontok hosszú távú stimulációját okozhatja. "Lassan és alattomosan betegít meg" - mondja Dr. John Andre.

A műanyag merevítők épp annyira egészségtelenek, mint a fémből készültek. Sok melltartóban műanyag bevonatú fém merevítő van.

Csúszta ki a merevítőt!

Nem kell kidobni a már meglévő drága merevítő melltartókat. Ha a merevítő egyik végén egy apró nyílást vágnak, akkor kézzel ki tudják húzni mindkét kosárból. Valószínűleg azt találják, hogy a melltartó a merevítő nélkül is közel annyira jól tart.

www.tenyek-tevhitek.hu

Kerti majoránna

(Origanum majorana)

Leírás és előfordulás:

egyéves, lágyszárú növény. Gyökérzete fejletlen. Szára egyenes, négyélű, 20-50 cm magasra nő, dúsan elágazó. A száron keresztben átellenesen álló levelei nyeletlenek vagy rövid nyelűek, 1-2 cm hosszúak, épszelűek, lemezük tojásdad vagy ovális. Az ágvégeken tömött álfüzért alkotó virágai aprók, fehér vagy rózsaszínűek, és a kerekded, összesimuló murvalevelek hónaljában ülnek. Termése négyes makkocská, igen apró, rozsdabarna magvakkal. Az egész növény kellemes, jellegzetesen aromás illatú. Őshazája Dél-Nyugat Ázsia és Észak-Afrika.

Felhasznált részei:

a virágos hajtás (*Majoranae herba - Ph. Hg.!*) és a belőle kinyert illóolaj (*Majoranae aetheroleum - Ph. Hg.!*).

Főbb hatóanyagok:

a virágos hajtás elsősorban illóolajat (á- és ?-terpinén, terpinén-4-ol, mircén és paracimén főbb alkotórészekkel), cserzőanyagot és keserűanyagot tartalmaz.

Főbb hatások:

a virágos hajtásé szélhajtó, görcsoldó, emésztésjavító; az illóolajé gyulladáscsökkentő, gyomorerősítő, májműködést serkentő, valamint fertőtlenítő, fájdalomcsillapító és idegrendszeri tonizáló.

Ajánlott napi adagja:

a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

Felhasználás:

a virágos hajtást fűszerként (önmagában vagy keverékek alkotórészeként), valamint emésztésjavító és légúttisztító teakeverék alkotórészeként; az illóolajat légúti-, emésztőrendszeri- és mozgásszervi megbetegedések, ill. szorongásoldó, nyugtató és alvászavarok elleni készítmények összetevőjeként.

Az illóolajat kozmetikai készítmények és parfümök illatkomponenseként is felhasználják.

