

## **Αφήστε τα παιδιά να λερωθούν. Κάνει καλό στην υγεία τους!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όλοι οι γονείς γίνονται υστερικοί όταν έχουν να κάνουν με... βρωμιά! Όταν βλέπουν το παιδί να κυλιέται στα χώματα και στις λάσπες τρέχουν να το καθαρίσουν και να το νουθετήσουν προκειμένου να μην το επαναλάβει. Ωστόσο, τα νέα δεδομένα δείχνουν πως ίσως τελικά η βρωμιά να μην κάνει και τόσο κακό! Η ειδικευμένη παιδίατρος κ. Μαρία Παπαδάκη κάνει τις δικές της πολύ σημαντικές επισημάνσεις.



Η κ. Παπαδάκη εξηγεί αρχικά ότι είναι απαραίτητο οι γονείς να μην μεγαλώνουν τα παιδιά μέσα σε ένα αποστειρωμένο περιβάλλον, στο οποίο δεν υπάρχει καμία επαφή με μικρόβια. Αντιθέτως, συνιστά ότι είναι εξαιρετικά σημαντικό τα παιδιά, από μικρή ηλικία, να έρχονται σε επαφή και με “βρωμιές” (π.χ. χώματα και λάσπες), αρκεί σε αυτές να μην υπάρχουν περιττώματα ζώων ή αιχμηρά αντικείμενα. Υπάρχουν τέσσερις σημαντικοί λόγοι για τους οποίους μπορεί να είναι και καλό ένα παιδί να έρχεται κάποιες στιγμές σε επαφή με βρωμιά:

### Η βρωμιά “κάνει καλό” στον οργανισμό

Αναρωτηθήκατε ποτέ γιατί τα παιδιά βάζουν συνέχεια βρώμικα πράγματα στο στόμα τους; Σύμφωνα με δημοσίευμα των New York Times είναι πολύ πιθανό να κρύβεται ένας αναπτυξιακός λόγος πίσω από αυτή την συμπεριφορά. Πολλοί ερευνητές έχουν καταλήξει ότι τα εκατομμύρια βακτηρίων και ιών που μπαίνουν κάθε λεπτό στο σώμα μας είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη ενός καλού και γερού ανοσοποιητικού συστήματος. Η βρωμιά, όπως λέει η κ. Παπαδάκη, βοηθά στο να αναπτυχθεί καλύτερα το ανοσοποιητικό σύστημα και να προσαρμοστεί στις καθημερινές συνθήκες. Κοινώς, η υπερβολική καθαριότητα δεν αφήνει το σώμα να αναπτύξει μηχανισμούς αυτοάμυνας!

### Η βρωμιά “κάνει καλό” στον εγκέφαλο

Μια έρευνα του 2010 που πραγματοποιήθηκε σε Κολλέγιο της Νέας Υόρκης

ανακάλυψε ότι το βακτήριο “mycobacterium vaccae” μπορεί να επιταχύνει τις διαδικασίες εκμάθησης καθώς και να ανεβάσει την διάθεση, διεγείροντας τα επίπεδα σεροτονίνης στον εγκέφαλο. Οι ερευνητές φαίνεται πως πειραματίστηκαν με ποντίκια, ενώ προσπάθησαν να δουν κατά πόσο το συγκεκριμένο βακτήριο μπορεί να αντιμετωπίσει και την κατάθλιψη στους ανθρώπους. Επιπλέον, το περιοδικό Discovery έχει δημοσιεύσει άρθρο στο οποίο υποστηρίζει ότι η βρωμιά είναι το νέο “prozac”, εννοώντας ότι το συγκεκριμένο βακτήριο μπορεί να ανεβάσει την διάθεση όπως θα έκανε και ένα ψυχοφάρμακο.

## Η βρωμιά μπορεί να “κάνει καλό” και στο δέρμα

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Σαν Ντιέγκο (2009) διαπίστωσαν πως η υπερβολική καθαριότητα βλάπτει την ικανότητα αυτοϊασης του δέρματος, μιας και τα φυσιολογικά βακτήρια που ζουν στο δέρμα πυροδοτούν μια διαδικασία, η οποία προστατεύει το δέρμα από τη φλεγμονή του τραύματος.

Μελετώντας ποντίκια και ανθρώπινα κύτταρα, οι ειδικοί εντόπισαν ένα κοινό γένος βακτηρίων, τον σταφυλόκοκκο, ο οποίος μπλοκάρει ένα σημαντικό βήμα στην αλληλουχία των γεγονότων που οδηγούν στη φλεγμονή. Πιο συγκεκριμένα, παράγει ένα μόριο, το λιποτειχοϊκό οξύ (LTA), το οποίο επενεργεί στα κερατινοκύτταρα, τα βασικά είδη κυττάρων που βρίσκονται στην εξωτερική στιβάδα του δέρματος, διατηρώντας τα υπό έλεγχο και αποτρέποντάς τα από το να πυροδοτήσουν κάποια επιθετική φλεγμονική αντίδραση. Συμπέρασμα; Τα μικρόβια μπορούν να προστατέψουν από δερματικές φλεγμονές.

## Η βρωμιά μπορεί να αντιμετωπίσει άσθμα και αλλεργίες

Ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ δημοσίευσαν έρευνα στην οποία αποκαλύπτουν τις ευεργετικές ιδιότητες της βρωμιάς. Μια ακόμη έρευνα που δημοσιεύτηκε μόλις πριν λίγες ημέρες στο περιοδικό Science Daily προτρέπει, επίσης, τους γονείς να εκθέτουν τα παιδιά τους από μικρή ηλικία στην βρωμιά προκειμένου να μην υπάρξουν μεγάλα ποσοστά αλλεργιών και άσθματος. Η συγκεκριμένη έρευνα, μάλιστα, αναφέρει πως είναι ακόμα καλύτερο αν τα παιδιά εκτεθούν σε μικρόβια πριν τον έναν χρόνο ζωής τους!

Τα νέα ευρήματα ενισχύουν τη θεωρία για την σύγχρονη εμμονή που υπάρχει με την καθαριότητα και την υγιεινή, η οποία έχει οδηγήσει σε μία έκρηξη αλλεργιών, άσθματος και άλλων προβλημάτων υγείας. Οι επιστήμονες πλέον πιστεύουν ότι η σύγχρονη κοινωνία με τη μανία που έχει για την υγιεινή και την εύκολη πρόσβαση σε αντιβιοτικά, κάνει τα παιδιά υπερευαίσθητα και ευάλωτα σε αβλαβή αλλεργιογόνα. Η κ. Παπαδάκη συμφωνεί πως η βρωμιά βοηθά στο να μην

αναπτυχθούν δερματικές και τροφικές αλλεργίες στο παιδί.

### Απολύμανση με μέτρο

-Να χρησιμοποιείτε με μέτρο το αντιβακτηριδιακό σαπούνι και αντίστοιχα καθαριστικά μέσα στο σπίτι. Η υπερβολή στην χρήση αντιβακτηριακών σαπουνιών και διαφόρων άλλων καθαριστικών, είναι πολύ πιθανό να σκοτώσει βέβαια τα μικρόβια, αλλά και να αποδυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα του παιδιού.

-Να χρησιμοποιείτε τα αντιβιοτικά με προσοχή, ώστε να μπορεί το ανοσοποιητικό σύστημα του παιδιού να μάθει να καταπολεμά μόνο του τις ασθένειες και τις ιώσεις.

-Ακόμα και στην καθαριότητα πάνω απ' όλα απαραίτητη είναι η ισορροπία. Αφήστε το παιδί να παίξει λίγο πιο ελεύθερα στο χώμα ή στην παραλία, φροντίζοντας βέβαια πάντα για τους βασικούς κανόνες υγιεινής!

**Πηγές:** [mama365.gr](http://mama365.gr)