Автор: admin
20.10.2008 17:43 -

Гигиена и здоровье

Исследовательская группа из Университета Дьюка в Дареме (Северная Калифорния) во главе со специалистом в области экспериментальной хирургии профессором Уильямом Паркером выяснила, что иммунная система грызунов, живущих в естественных условиях, гораздо крепче, чем у их лабораторных собратьев. Виной всему излишняя стерильность! - полагают ученые. И, скорее всего, то же происходит и у людей.
Судите сами: многие из нас живут в комфортных условиях, пользуются фильтрованной водой, едят рафинированные и экологически чистые продукты, ежедневно принимают водные процедуры... Следовательно, нашему организму ни к чему вырабатывать защиту от бактерий. И когда они все-таки нас атакуют, это застает нас врасплох. По мнению исследователей, именно благодаря гигиеническим привычкам в последнее время в развитых странах участились случаи заболевания астмой, аллергией и некоторыми аутоиммунными заболеваниями, например диабетом I типа, ревматическим артритом и волчанкой. В развивающихся же странах, где нормы гигиены не столь высоки, подобного не наблюдается.
Так, около 50 миллионов жителей США страдают различными формами аллергии. Паркер и его коллеги полагают, что иммунная система людей, которые провели детство в "стерильных" условиях, в более зрелом возрасте слишком остро реагирует на малейшие раздражители, к примеру, растительную пыльцу. "Такая иммунная система напоминает человека, живущего в прекрасном комфортном жилище и располагающего любой пищей, какую он захочет, - приводит наглядный пример профессор Паркер. - Не имея других забот, он начинает переживать из-за пустяков, например, что кто-то наступил на клумбу с цветами".
Для "стерильного" человека гораздо выше шансы подхватить инфекцию, в отличие от его менее "чистоплотного" собрата. Недаром дети из интеллигентных семей, которых учат тщательно соблюдать гигиену, изо всех сил оберегают от грязи и микробов, часто вырастают хилыми и болезненными. Нас шокируют обычаи жителей Крайнего Севера или представителей некоторых африканских народностей, которые практически не моются, вместо этого, к примеру, регулярно смазывая кожу животным салом (кстати, у африканок это такая же обязательная гигиеническая процедура, как у нас принятие душа). А между тем, они куда здоровее, чем чистюли европейцы, им неведомы многие недуги, от которых страдают более цивилизованные народы... Так что, возможно, королева Изабелла была по-своему права.
Стремление к чистоте - это не более чем налет цивилизации. Для нас невыносимо быть грязными, потому что нас так воспитали. Грязь для нас - это физический дискомфорт, неприятный запах... Но для кого-то это норма, и эти люди вовсе не страдают от отсутствия чистоты, да еще и выигрывают... Оказывается, особенно вредно принимать душ! К такому выводу пришли ученые из Университета Колорадо, выступившие недавно с докладом в Национальной научной академии. По их словам, душевые распылители могут

распространять вместе с чистой водой вредные бактерии.
Что же делать - отказаться от регулярного мытья, жертвуя комфортом ради здоровья? Конечно, никто не советует вам превратиться в неряху! Однако кое-какие меры все же следует принять. Например, в Японии никто не сделает замечание ребенку, если он залез в лужу. С детства соприкасаясь с бактериями, он вырастет вполне здоровым. Поэтому начинать надо с воспитания детей. Не следует ругать малыша всякий раз, как он пытается играть в мячик, который только что уронил в грязь. Руки и игрушку можно помыть, а вот восстановить иммунитет гораздо сложнее.
Что же касается вас лично, то перестаньте мыть руки по 20 раз за день, да еще с мылом! Делайте это только перед едой и после туалета или если руки действительно грязные. А вот чистить душевую кабину, раковину, ванну, краны и принадлежности для мытья рекомендуется почаще: накапливать бактерии все же не стоит.