

Instinkt, 21.1.2010, Špína je zdravá!

Ludmila Hamplová

Vědci už mají jasno.

Kontakt se špínou neškodí, ale dokonce je zdraví prospěšný.

Pozitivní vliv má ale jen některá špína.

Děti, které nežijí ve sterilním prostředí, jsou zdravější. Méně trpí alergiemi, astmatem, ekzémy a jejich imunita je silnější. Podle posledních výzkumů je u nich dokonce nižší pravděpodobnost výskytu srdečních onemocnění. Vysvětlení je podle vědců jednoduché. Pokud je imunitní systém dítěte vystaven různým mikroorganismům a parazitům, vyvíjí se správně a nemá čas na rozvoj autoimunitních onemocnění, jako jsou různé alergie. „Při setkání s tou správnou špínou se dětský organismus setkává s antigeny, které stimulují organismus a především jeho obranné složky. Vzniká tak přirozený stav, který se v dalším období zcela jistě zúročí,“ vysvětluje Milan Paulík, primář Imunologické laboratoře pražské Fakultní Thomayerovy nemocnice. Naopak přílišná čistota v podobě „hygienicky čisté“ domácnosti vede podle Paulíka ke zdravotním problémům. Imunitní systém nemá dostatek podnětů, a tak se začne nudit, což vede právě k alergiím. Alergická onemocnění totiž nejsou ničím jiným než hysterickou imunitní reakcí. Imunitní systém nefunguje tak, jak má, a reaguje zbytečně silně.

Takzvanou hygienickou hypotézu, teorii o pozitivním vlivu špíny, potvrzují i epidemiologická data. V rozvojových zemích, kde neznají západní hygienické standardy, se výrazně méně vyskytují autoimunitní onemocnění. Naproti tomu vyspělé země se musí potýkat s neustálým nárůstem alergiků, astmatiků a ekzematiků. Celá teorie o prospěšnosti kontaktu se špínou má však jeden háček. Pozitivní vliv nemá všechna špína, ale jen některá. Určité druhy špíny jsou paradoxně zdraví škodlivé.

Hrabejte se v hlíně!

Lidé byli po desetitisíce let zvyklí na soužití s domácími zvířaty, ale také půdními mikroorganismy a střevními parazity. Právě to utužovalo jejich imunitní systém a nastavovalo jeho správnou rovnováhu. Naši předci byli v kontaktu se „správnou“ špínou. „Ochranný protialergický účinek má pouze venkovské prostředí. Pro děti je přirozené hrát si na dvoře a být v kontaktu se zvířaty. Naopak pobyt v nehygienických městských podmínkách tento efekt nemá,“ vysvětluje imunolog Václav Hořejší, **ředitel Ústavu molekulárních genetiky Akademie věd**. Podle něj by pro začátek stačilo, kdyby si děti hrály více venku, místo toho, aby trávily všechny svůj čas před televizí. Pozitivní vliv na imunitní systém dětí má tak pobyt venku, procházky v lese, ale i hraní si v hlíně nebo písku, pokud ovšem nejsou znečištěni psími nebo kočičími výkaly. Rovněž chov domácích zvířat, při kterém jsou dodržena základní hygienická pravidla, nepředstavuje žádné větší riziko pro zdraví. Naopak za „špatnou“ špínu lze považovat všechno, co souvisí s životem ve městě. Madla vozíků v supermarketu, tyče v dopravním prostředcích, ale i bankovky nebo klávesnice počítačů jsou přímo rejdištěm nebezpečných mikroorganismů. Průměrná klávesnice obsahuje dokonce čtyřikrát více mikrobů než záchodové prkénko. Nebezpečný je i smog, prachové částice a výfukové plyny, které lidé dýchají ve městech.

Jenže jak si uchovat zdravý imunitní systém, když je člověk v kontaktu se „špatnou“ špínou? Ideální řešení: odstěhovat se na venkov, pěstovat vlastní zeleninu, hrabat se v hlíně a chovat hejno slepic, není většinou dost dobře možné. Odborníci radí jedině: zachovat si zdravý rozum. Modelovou situací kontaktu se špínou je, když dítěti upadne rohlík na zem. Jakmile to matka uvidí, tak dítěti rohlík sebere se slovy fuj a vyhodí ho. Pokud to ale neuvidí, dítě rohlík okamžitě strčí do pusy a s klidem ho sní. Dítě přežije bez větších zdravotních

následků. „Určitě není správné, aby se malé dítě válelo v bahně a snědlo všechno, co najde na zemi. Ale život bez správné špíny by mu spíše ublížil,“ je přesvědčený imunolog Paulík.

Mýdlo a voda stačí

Podporovat kontakt se „správnou“ špínou rozhodně neznamená žít v nehygienických podmínkách. Současné děti na jedné straně vyrůstají v perfektně čistých domácnostech, ve kterých se mikroorganismy vyskytují minimálně, ale na té druhé se pohybují v prostředí, kde se to nebezpečnými bakteriemi a viry jen hemží. Podle americké lékařky Mary Ruebush a autorky

knížky *Why Dirt Is Good* (Proč je špína dobrá) je nutné se smířit s tím, že se kontaktu s mikroorganismy nelze vyhnout. „Člověk poskytuje útočiště zhruba devadesáti bilionům mikrobů. Faktem je, že díky mnoha druhům z nich jsme zdraví,“ píše ve své knížce. Chybou je tak snažit se udržovat domov ve sterilní čistotě a používat desinfekční prostředky při běžném úklidu. Pravidelné používání chloru je naprosto zbytečné. Podle doktorky Ruebush stačí dodržovat běžná hygienická pravidla a mýt si ruce mýdlem a vodou po použití toalety, před jídlem, po výměně plenky u dítěte a před a po přípravě jídla. Pokud nemáte k dispozici tekoucí vodu, je vhodné očistit si ruce pomocí přípravků, které obsahují alkohol.

Očkování špínou na obzoru

Velký nárůst alergií, astmatu, ekzémů, ale i dalších autoimunitních onemocnění trápí lékaře po celém světě. Zatím není možné těmto zdravotním problémům spolehlivě předcházet, pouze lze snížit pravděpodobnost jejich výskytu.

Vědci pracují na nové metodě, která by mohla děti před vznikem alergií zcela ochránit.

„V současnosti se pracuje na „očkování proti alergiím“.

Zkoušejí se látky izolované z bakteriálních stěn a vajíček střevních parazitů. Ty by měly hygienicky nahradit přirozené stimuly imunitního systému,“ popisuje imunolog Hořejší. Za pár let se tedy můžeme dočkat, že i proti alergiím se bude možné očkovat. Zatím si ale lidé musí vystačit s přímým kontaktem se „správnou“ špínou. Správná, nebo špatná špína? Psi a kočky – Podle odborníků nepředstavují řádně chovaná domácí zvířata žádné hygienické riziko, a naopak imunitnímu systému dětí prospívají. Platí to ale pouze u zdravých dětí. Olizování věcí – Dětem neublíží, když „ochutnají“ hračku, která spadla na zem. Rizikem je olizování tyčí v dopravních prostředcích, peněz nebo klávesnic. Neumyté ovoce – Ochutnání jahody, kterou jste si vypěstovali na zahrádce, není zdraví škodlivé. Konzumace neumytého ovoce přineseného z obchodu už ale rizikové být může - kvůli chemickým postřikům.

Foto popis|