

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Kdy antibakteriální prostředky škodí?

Žijeme-li pod jednou střechou s dětmi, dobře známe neblahé rozepry na téma čistoty. Nejeden reklama na čisticí prostředky radí, používejte naše prostředky s antibakteriálním účinkem. Lékaři zabývající se životním prostředím a ochránci spotřebitelů mají ale mnohdy jiný názor. Přílišná čistota podle jejich názoru více škodí, než prospívá.

Mnohé studie již prokázaly, uvádí časopis *Spielen und lernen*, že děti vyrůstající v přílišné hygieně trpí obzvláště často alergiemi – jejich imunitní systém je „nevytížený“ a proto si vyhledává pyly, potraviny nebo chemikálie jako „náhradní“ cíle, proti nimž bojuje.

Významnou úlohu bakterií a ostatních mikroorganismů v našem imunitním systému bychom neměli podceňovat: bakterie v žádném případě jen neškodí, většina z nich nás naopak chrání. Na každém čtverečním centimetru naší kůže žije až několik milionů neškodných a dokonce užitečných bakterií. Chrání celý povrch našeho těla před vetřelci, kteří by mohli způsobit nemoc, tím, že jim nedají prostor pro rozmnožování. Některé kožní bakterie navíc vytvářejí látky na způsob antibiotik, které tyto původce nemocí zabíjejí. Zvláště důležité a četné bakterie žijí ve střevech, kde podporují trávení, vytváří vitaminy, které člověk sám vytvořit neumí, a chrání před průjmovými onemocněními.

Špína „vytěžuje“ imunitní systém

Děti by tedy měly vyrůstat v „normálním“, v žádném případě ne aseptickém, prostředí. Kontakt se „špinou“ napomáhá vytváření silného imunitního systému. Zvláště u malých dětí nesmí být přirozená rovnováha pokožky narušována příliš častým mytím nebo dokonce mydlením, seriózní německý časopis *Spielen und lernen* píše, že stačí jedno koupání nebo sprchování za týden! Čeští odborníci doporučují mytí mýdlem obden. I masti bychom měli používat jen zřídka a velmi cíleně, nejlépe po poradě s lékařem.

A jak je to s „antibakteriálními“ čisticími prostředky vychvalovanými v reklamách? Odborníci se shodují, že nepatří do běžných domácností, zvláště ne do domácností s dětmi. „V reklamách se zamlčuje, že 99,9 % všech bakterií v domácnosti je neškodných,“ zdůrazňuje freiburgský specialista na medicínu životního prostředí Franz Daschner. Antibakteriální přísady tedy především poškozují kožní a střevní mikroflóru a způsobují alergie. Navíc zdaleka neúčinkují proti všem škodlivým bakteriím, takže ani zničení choroboplodných zárodků není jisté. Naproti tomu poškozují životní prostředí: čisticí prostředky hubí bakterie v odpadních vodách, s jejichž pomocí se špinavá voda čistí a obnovuje na pitnou. Německý Spolkový institut pro zdravotní ochranu spotřebitelů a veterinární medicínu zdůrazňuje: „Při čištění koupelen a kuchyní není přidávání dezinfekčních prostředků nezbytné. Nemají žádný pozitivní vliv na výslednou čistotu. Naproti tomu zbytečně zatěžují odpadní vody.“ V domácnostech s dětmi znamenají silné čisticí prostředky navíc nebezpečí otravy!

Čistota je důležitá především v kuchyni (která často skrývá podstatně více původců nemocí než například koupelna). Na potravinách se mohou rychle rozmnožovat bakterie, proto by se měly dostávat do styku pouze s pokud možno čistými kuchyňskými nástroji a prsty. Opravdovými ohnisky

chorob jsou často hadry na nádobí a utěrky - měli bychom je vždy důkladně vymáchat a často prát v horké vodě nebo vyměňovat. To, co bylo řečeno o desinfekčních prostředcích, však zůstává v platnosti i v blízkosti potravin.

Také příliš častá výměna prádla zatěžuje děti pokaždé novými zbytky pracích prostředků a životní prostředí dalšími odpadními vodami. U menších skvrn raději občas zamhuřte oko - a pošlete dítě i s nimi a s dobrým svědomím na čerstvý vzduch na písek.

Zdroj: Rodina

Autor: **Mgr. Petr Macháček**