

ZAVJERA ČISTOĆE: završimo rat s Bakterijama prije nego nas poubijaju

October 25th, 2012



Naš rat protiv mikroba radi više zla nego dobra.

Zapadna civilizacija čuva svoje zdravlje, kao da je stalno ugrožena ručkom iz javnog WC-a. To je zato što znamo čitati statistike, koje kažu da nosimo između dvije do 10 milijuna bakterija u području od prsta do lakta, ili da bakterije mogu ostati žive do tri sata. Kako Federacija hrane i pića Velike Britanije veselo ističe, ne može biti onoliko bacila pod "vašom prstenom" jer su ljudi u Europi.

Mi smo kultura germafoba, trošimo 930 milijuna dolara na antibakterijske kemikalije i 2,4 milijarde dolara na sapun krajem prošlog desetljeća. No, je li moguće da naš rat protiv mikroba radi više zla nego dobra?

Antibakterijski ili antimikrobni proizvodi imaju mjesto u našem društvu: u bolnicama, na kirurškom stolu, na rukama medicinske sestre. Istraživanja pokazuju da su neki antimikrobni proizvodi ne samo da sadrže potencijalne hormonalne ometače, nego oni omogućavaju superbakterijama da se uzgajaju izvan naše sposobnosti da ih pobijemo. Evo pet razloga zbog kojih biste trebali zamijeniti neke od svojih antibakterijskih sprejeva, gelova i tekućih sapuna za samo obični stari sapun i vodu.

Triclosan.

Za više od 30 godina, Triclosan je korišten u sapunima za ruke, kozmetici, dezodoransima, zubnim pastama, odjeći, deterdžentima, i još mnogo toga. Centri za kontrolu bolesti izvjestili su da se triclosan nalazi u urinu gotovo 75 posto testiranih ljudi. Druge studije su ga pokazale da se nalazi majčinom mlijeku i uzorcima krvi opće populacije. On je označen pod drugim imenima kao što su Microban, Irgasan DP-300, 300, Lexol Biofresh, Ster-Zac, Cloxifenolum, i još mnogo drugih.

SAD Administracija za Hranu i Lijekove FDA trenutno ne vodi triclosan kao opasni sastojak, međutim, u svjetlu nekoliko posljednjih istraživanja pokazuju negativne učinke testiranja na životinjama. **Triclosan se pokazao da mijenja hormonalnu**

regulaciju u žabe, što je rezultiralo promijenjenom ponašanju i mogućoj neplodnosti. Nedavna studija u 2012 otkrila je da triclosan je ["povezan s oštećenjima mišićnih funkcijama kod ljudi i miševa, kao i usporavanje kretanja i plivanja kod riba."](#)

Proizvođači tekućeg sapuna, koje *New York Times* ističe, predstavljaju polovicu 750 milijuna dolara vrijednog tržišta tekućeg sapuna za ruke u Sjedinjenim Američkim Državama, i dalje tvrde da Triclosan nema štetnih učinaka na ljude. No, dok se tvrtke poput Dial nastavljaju koristiti upitnim antimikrobnim sredstvima, druge tvrtke kao što su Colgate-Palmolive, počele su zamjenjivati triclosan s drugim različitim sastojcima.

Prirodna selekcija.

Dakle, zamislite da perete svoje ruke s antibakterijskim sapunom. Dok većina bakterija na vašoj koži reagira kao da je armagedon, samo nekolicina ostaje za uporabu. Ove otporne bakterije su sada otporne na vaš sapun, prilagođene i mutirane uspješno odbijaju vašu sljedeću pjenu kao napad na njihovo postojanje. Mikrobiolozi upućuju na taj proces kao "izbor", **a nekoliko studija pokazuje da neke bakterije pružaju otpor antibioticima.**

Tada ćete dobiti bakterijske infekcije, a vaš liječnik će vam pripisati antibiotike. Kako Discovery Health ističe, **"neka antibakterijska sredstva idu na istu fiziologiju bakterija kao i antibiotici na recept"**. To znači da ako se bakterije od kojih ste bolesni već imaju otpornost od antibakterijskih sapuna i agensa zbog prethodnog izlaganja, antibiotik neće uopće raditi. Razmislite o tome na ovakav način, da li vi stvarno želite da Superbakterije igraju *Rat svjetova* u vašem tijelu?

Oni su oštetili naš ekosustav.

Natural Resources Defense Council je našao da se Triclosan i njegov bliski rođak triclocarban "nalaze u visokim koncentracijama u sedimentima i kanalizacijskom mulju gdje mogu izdržati desetljećima." Dalje, Triclosan je jedan od najčešće otkrivenih kemikalija pronađenih u potocima SAD-a. Smatra se da hormonalne smetnje oštećuju reproduktivno zdravlje određenih riba. U međuvremenu, neki stručnjaci su zabrinuti zbog dodatnih izloženosti ljudi koji jedu kontaminirane ribe.

Oni nas čine bolesnima.

Ispada da naš rat sa klicama ima ironičnu nuspojavu nekim slučajevima, zapravo nas čini bolesnima. **Budući da se naše tijelo više ne treba boriti s klicama kao što je to činilo u ranijim vremenima života, istraživanja su pokazala da su neka djeca zbog toga razvila alergije.** Navodno, rijetko dozvoljavajući našim tijelima da otkrivaju klice, načinili su tijelo osjetljivim na svakodnevne stvari, kao što su pelud i prašina.

Marc McMorris je pedijatrijski alergist na Sveučilištu Michigan. On je izjavio za LiveScience, "Kao rezultat toga, imuni sustav se udaljio od borbe protiv infekcije i time je razvio više alergijske sklonosti." **Istraživanja su pokazala da su se alergijske stope kod Amerikanaca od 1988. do 1994. godine, povećale dva do pet puta više nego u periodu 1976 od 1980.**

Sapun i voda rade jednako dobro.

Zašto su se prehlade, virusi i zaraze proširile na prvom mjestu? To je uglavnom zato što je tzv, civilizirani svijet ne voli prati ruke. U stvari, čak polovica svih muškaraca i četvrtina žena ne peru ruke nakon što su vršili nuždu u toaletu. Kako se ispostavilo, ono što smo naučili u vrtiću je istina - pozivajući nas da peremo ruke sapunom i vodom kako bi se spriječilo širenje bakterija. Ali kao što je rečeno ne trebamo sapun koji sadrži antibakterijske agense. FDA je izjavila da nema dokaza da antibakterijski sapun koji sadrži triclosan pruža dodatne zdravstvene beneficije.



Dakle, što bi trebali koristiti?

Srećom, postoje mnogi proizvodi koji nemaju zabrinjavajuće studije povezane sa sastojcima u prilogu svojih lista. Običan sapun i voda su vaši najbolji prijatelji u borbi protiv prehlade i gripe. Počnite čitati naljepnicu sa sastavom, i ne upotrebljavajući ništa s opsnim tvarima kao što su Triclosan i Triclocarban. Ako trebate oprati ruke ili tijelo, koristite antibakterijske gelove koji sadrže alkohol kao primarni bakterijsko-borbeni sastojak. Prema CDC , oni bi trebali raditi dobro ako sadrže najmanje 60% alkohola i ako vaše ruke nisu vidljivo prljave.

A ako stvarno želite oprati na prirodan način (i imate nekoliko dodatnih kuna za potrošiti), razmislite o liniji čistih (da se tako izrazimo) sapuna, oni koji koriste eterična ulja u svojoj proizvodnji. Eterično ulje koja je izvedena izravno iz biljaka je snažno antibakterijsko sredstvo, a koristi se u odgovarajućem razrjeđenju i puno su blaži nego oštri antibakterijski deterdženti dostupni na tržištu.

Dakle, sljedeći put kada se nađete da posežete za svojim antibakterijskim sprejom, zapitajte se "da li triclosan ili ne triclosan?" I onda operite svoje ruke s jednostavnim sapunom i vodom.

Triclosan Is Toxic

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=0e2H5--M_d4