

# Η υγεία είναι μια... βρώμικη υπόθεση

**Η**σκηγή είναι λίγο έως πολύ γνωστή στον καθένα: η μητέρα του μικρού παιδιού να επιπλήττει τη γιαγιά επειδή το «αφήνει» να παίζει με τα χόματα και να τα βάζει μετά στο στόμα του. «Λίγη βρωμιά δεν βλάπτει. Ετσι μεγαλώσαμε κι εμείς...» είναι η αφοπλιστική απάντηση της «σοφής» γιαγιάς, την οποία έρχονται σήμερα να δικαιώσουν οι εκπρόσωποι της σύγχρονης ιατρικής.

Όσο «δοκιμάζεται» το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου, τόσο ισχυροποιείται, υποστηρίζουν οι επιστήμονες και ως εκ τούτου η βρωμιά, τα βακτήρια, ακόμη και τα... παραιοτικά σκουλήκια είναι ευπρόσδεκτα.

Η επιστημονική κοινότητα τον τελευταίο χρόνο έχει πραγματοποιήσει στροφή 180 μοιρών στην αποκαλούμενη «υπόθεση υγιεινής». Μέχρι πέρυσι η τάση που επικρατούσε ήταν η αυστηρή τήρηση των κανόνων υγιεινής, βάσει των οποίων τα πάντα έπρεπε να είναι απολύτως λευκά, αστραφτερά και αποστειρωμένα.

«Δαιμονοποιήσαμε βακτήρια, ιούς, παράσιτα και τα αποκλείσαμε με τη συνδρομή της χημείας και της φαρμακευτικής από τον οργανισμό μας», επισημαίνει ένας από τους πρωτεργάτες του συγκεκριμένου ερευνητικού πεδίου, ο καθηγητής Τζοε Βάινστοκ από το πανεπιστήμιο Tufts της Βοστώνης, αναφερόμενος στο πλήθος βακτηρίων και πα-

ρασίτων που συναντώνται στη χλωρίδα του εντέρου, μεταξύ των οποίων και ο νηματώδης σκώληξ, τα οποία φέρουν σήμερα δισεκατομμύρια άνθρωποι στο έντερό τους.

Μια σειρά ερευνών σε συνδυασμό με πλήθος επιδημιολογικών στοιχείων, καταδεικνύουν ότι τόσο τα βακτήρια όσο και τα παράσιτα που συναντώνται στη βρωμιά, μπορούν να διεγείρουν το «κέντρο» ενίσχυσης του ανοσοποιητικού μας συστήματος, θωρακίζοντας τον οργανισμό από αλλεργίες, μεταβολικές νόσους και μια σειρά συστηματικών νόσων.

## Νέες παθήσεις

Η σύγχρονη ιατρική διαπίστωσε ότι μπορεί οι επιδημίες παραιοτικών οργανισμών στην Ευρώπη, τον Καναδά και τις ΗΠΑ να έχουν εξαφανιστεί, ωστόσο το τίμημα που κλήθηκε να καταβάλει ο πληθυσμός τους φαίνεται να ήταν βαρύ. Μια σειρά νέων παθήσεων άρχισε να κάνει έντονη την εμφάνισή της, αυξάνοντας με γεωμετρική πρόοδο τον αριθμό των κρουσμάτων στις βιομηχανικά αναπτυγμένες χώρες.

Οι επιστήμονες είναι πλέον πεπεισμένοι για την ύπαρξη συσχετισμού ανάμεσα στη αύξηση του πληθυσμού που ακολουθεί τους αυστηρούς κανόνες υγιεινής και την αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος. Η

απόδειξη «βρίσκεται» στις χώρες του Τρίτου Κόσμου. Σε τροπικές περιοχές, αλλά και στην υποσαχάρια Αφρική, μπορεί αυτά τα είδη των σκουληκιών να αφθονούν στον οργανισμό των κατοίκων, οι παθήσεις, όμως, του εντέρου, όπως η νόσος του Κρον και η ελκώδης κολίτιδα είναι σχεδόν ανύπαρκτες.

«Τα σκουλήκια είναι ουσιαστικά φίλοι μας και αποτελούν τους "προπονητές" του ανοσοποιητικού μας συστήματος», τονίζει στο περιοδικό «PM», ο Τζ. Βάινστοκ. Πώς όμως λειτουργεί ο μηχανισμός σκουληκιών - ανοσοποιητικού συστήματος;

Όταν ένας άνθρωπος εμφανίζει τάση στις αλλεργίες, συμβαίνουν τα εξής:

Στην πρώτη επαφή με ξένες ουσίες, γνωστές ως αντιγόνα, ο οργανισμός παράγει αμυντικό υλικό και προετοιμάζεται για τον «εισβολέα».

Όταν το αντιγόνο απειλήσει για δεύτερη φορά τον οργανισμό, προκαλείται αλλεργική αντίδραση.

Ο οργανισμός αμύνεται και απελευθερώνει ουσίες οι οποίες πυροδοτούν αντιδράσεις, όπως φαγούρα, δερματικές ή αναπνευστικές διαταραχές.

Τα σκουλήκια επηρεάζουν τα επίπεδα των κυττάρων τύπου T του ανοσοποιητικού συστήματος, τα οποία συνηθίζουν να υπερδραστηριοποιούνται σε νοσήματα όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας και η νόσος του Κρον. Ωστόσο, όταν μειώνεται η δραστηριότητα των εν λόγω κυττάρων, τότε αυξάνεται εκείνη των ρυθμιστικών κυττάρων, με αποτέλεσμα να υποχωρούν τα αυτόνοσα νοσήματα.

Τα σκουλήκια στο έντερο θέτουν το ανοσοποιητικό σύστημα σε καθεστώς επαγρύπνησης, οδηγώντας το μακριά από τις ουσίες που ευθύνονται για την εκδήλωση αλλεργιών.

## ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξεχαστου συζύγου, πατέρα, παππού και θείου



### ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΚΡΙΘΑΡΗ

ετών 87, από Καραβά Κυθήρων

Παρακαλούμε τους τιμώντας τη μνήμη του όπως προσέλθουν την Κυριακή 10 Οκτωβρίου 2010 εις τον Κοιμητηριακό Ναό του Αγίου Αθανασίου [Cnr Weekes & Carpenter Ave., Rookwood] και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Καλλιόπη, τα τέκνα Γκλόρια και Γιώργος, η εγγονή Δέσποινα, τα ανήψια, τα ξαδέλφια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από το Reflections στο Rookwood (στην είσοδο του Κοιμητηρίου).

### ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θεωρούμε καθήκον μας όπως και δια μέσω του Τύπου να ευχαριστήσουμε όλους τους συγγενείς και φίλους για την θερμή τους συμπαράσταση στο βαρύ μας πένθος. Ευχαριστούμε αυτούς που παραβρέθηκαν στην κηδεία και αυτούς που κατέθεσαν στεφάνια και λουλούδια επί της σορούς του, αυτούς που απέστειλαν συλλυπητήριες κάρτες, αυτούς που έκαναν δωρεές στο Parkinsons Foundation (Supranuclear Palsy) και αυτούς που με οποιονδήποτε τρόπο εξέφρασαν την λύπη τους.

Η οικογένειά του.



## 24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.



Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπος, "Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας,

τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155

και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683