

VRTANJE PO NOSU KREPI ZDRAVJE



Erika Brajnik, naturopatinja

RINOTILLEXOMANIA

Je bolezen, ki nastopi, ko postane vrtanje po nosu postane škodljivo, to je takrat, ko si oseba vrta po nosu več kot 4-krat dnevno; znanstveniki so celo postavili zgornjo mejo, ki naj bi bila 20-krat na dan in več. Skratka, kdor si vrta nos več od zgornje meje, naj bi trpel za motnjo, podobno motnjam tricotillomania (vlečenja las) in onychofagia (grizenja nohtov). Za rinotillexomano naj bi trpelo le 7,6 odstotkov ljudi. Vrtanje po nosu v tem primeru povzroča poškodbe nosnih sten, zato nastopijo močne krvavitve iz nosu zaradi poškodb nosne sluznice, številna in ponavljajoča se vnetja idr.

Vrtanje po nosu nam pomaga, da si sčistimo nos in obenem deluje proti stresu. Veliko ljudi po napornem delavniku, med vožnjo domov v avtomobilu ali na rdečem semaforju da prste v nos. Otroci počnejo to bolj instinktivno, saj je to njihov način, kako si popestriti rutino in odpraviti dolgčas. Podajo se v raziskovanje notranjosti svojega nosu in v odkrivanje in okušanje, kaj se v njem najde.

Vrtanje po nosu vsaj enkrat dnevno je postala navada večine izmed nas. Tako si čistimo nos in iz njega odstranimo zatrdle ostanke sluznic, ki jih proizvajajo nosne žleze v notranjosti nosu.

Sluznice v nosu so zelo pomembne, ker vzdržujejo vlago v nosni votlini in skupaj z dlakami ustvarjajo ščit pred prahom, insekti in bakterijami, ki bi lahko prodrli v naše telo.

Ko se sluz v nosu posuši, nastanejo trde tvorbe – »miške«. Le-te so sestavljene iz vode in lahko vsebujejo tudi protitelesa, maščobe in antiseptične encime, ki ščitijo nos pred bakterijskimi celicami.

Vrtanje po nosu je zdravo

Kot je znano, otroci radi raziskujejo nosno votlino in okusijo strjene ostanke nosne sluzi. Tako početje pa starši strogo obsojajo in ga otrokom prepovedujejo, čeprav skupina biokemikov z univerze v Kanadi oziroma profesor Scott Napper poudarja, da vrtanje po nosu in uživanje nosnih produktov – »mišk« krepí zdravje.

Profesor Napper razlaga, kako nosna sluznica in sluz nenehno zaustavljata patogene mikroorganizme, ki jih vsak dan srečamo v našem okolju. S tem ko zaužijemo strdek nosne sluznice, zaužijemo tudi patogene bakterije in viruse, kar

predstavlja varen in naraven sistem predstavitve patogenega mikroorganizma telesu, obenem pa tudi neko vrsto naravnega cepljenja. Na takšen način telo spozna patogene viruse in bakterije, ki bivajo v našem okolju, nas obdajajo in bi lahko naše telo v večjem številu napadli. Imunski sistem ima na takšen način priložnost, da si zgradi svoj ščit obrambe pred napadalci. Če imunski sistem napadalca ne spozna, tega gotovo ne more storiti.

Napper zagovarja dejstvo, da imunski sistem spozna patogene mikroorganizme prek okušanja lastnega nosnega produkta. Svojo teorijo želi tudi znanstveno dokazati, zato sedaj zbira kandidate, ki bi prestali poizkus in dokazali njegovo teorijo krepite imunskega sistema z uživanjem zatrdelih ostankov nosne sluznice.

A dejstvo, da se je človeški razvoj vršil v okolju, ki ni sterilno, in dejstvo, oziroma tendenca, da naj bi bilo okolje, ki nas obkroža, čim bolj sterilno, ima tudi svoje slabe lastnosti, o tem kdaj drugič.

Preidimo ponovno k nosu. Pri dojenčku se instinktivno kaže potreba po tem, da okusi in daje v usta vse, kar ga obkroža, to pa nedvomno gradi njegov imunski sistem.

Zato je toliko bolj smiselna teorija dr. Napperja, da uživanje zatrdelih nosnih sluzi krepí zdravje in predstavlja način spoznavanja okolja in gradnje bojnih čet imunskega sistema, ki bi nas ščitile pred napadalci iz okolja.

Ob uživanju strdkov nosne sluzi naše telo doživi nekakšno naravno obliko cepljenja, saj na ta način spoznava in zaznava patogene bakterije ter viruse iz okolja in nanje lahko reagira, proizvede antigene, ki bi jih lahko premagali, če bi le-ti prodrli v telo v večjem številu.

Otroci nam lahko razložijo, da so zatrdle nosne sluzi zelo okusne in da oni pri tem instinktivnem dejanju zelo uživajo.

Dejstvo kaže, da si 95,5 odstotkov ljudi na svetu vrta po nosu in da to verjetno, ni tako napačno početje.

Iščimo zdravje!

