



Pernele ne bagă-n boală!

Cei care nu reușesc să aibă un som odihnitor, trezindu-se cu nasul înfundat sau cu episoade de tuse, ar trebui să-și inspecteze...pernele. Căci, potrivit dr. Arthur Tucker, de la North Middlesex University ospital NHS Trust, cele mai vechi de doi ani sunt un adevărat focar de paraziți, până la o treime din greutatea lor fiind reprezentată de piele moartă, gâze și fecalele acestora, informează Daily Mail. Pernele și aerul închis din dormitor favorizează dezvoltarea microorganismelor responsabile de apariția gripei, vărsatului de vânt sau alergiilor. Arthur Tucker a analizat sute de asemenea obiecte, descoperind în ele atât germeni care provoacă infecții respiratorii și urinare, cât și bacteria E.coli. Cercetătorii de la Universitatea de Medicină din Manchester au găsit și ei milioane de spori de ciuperci de tipul Aspergillus fumigatus, specia generatoare de crize de astm, dar și de diverse alte infecții la nivelul sinusurilor și plămânilor. Iar multe dintre pernele din spitale aveau mai mult de un milion de stafilococi pe milimetru pătrat! Medicii avertizează că schimbarea feței de pernă, spălarea și călcarea ei nu sunt suficiente pentru a ne



proteja de bacterii. Duncan Bain, directorul tehnic al unei companii britanice producătoare de perne, explică: "Dacă vrei să obții un mediu propice pentru cultivarea bacteriilor, perna este cel mai bun pe care îl poți avea. Este un burete umed care absoarbe fluidele corporale de mai multe tipuri. Acest mediu este păstrat la temperatura ideală de corpul cald care stă pe el". Cum ne putem totuși proteja de posibilele afecțiuni provocate de perne?

- Persoanele alergice ar trebui să folosească perne sintetice și să le acopere cu fețe anti-alergeni.

- Pentru a distruge microbii, se recomandă spălarea pernelor regulat la temperaturi de 60 de grade Celsius sau punerea lor în congelator pentru 24 de ore.

- Pernele ar trebui să fie spălate o dată la trei luni și înlocuite o dată la doi ani.

- Atunci când pernele sunt spălate la mașină, trebuie să se folosească o cantitate mică de detergent și să fie clătite de două ori.

- În zilele călduroase de vară, se recomandă să scoateți pernele afară, deoarece mediul uscat din atmosferă va ucide agenții patogeni.