

Μήπως σας αρρωσταίνει η... μπουγάδα σας;

Το πλύσιμο των ρούχων στους 30 βαθμούς Κελσίου μπορεί να αφήνει τα ρούχα πιο... βρώμικα απ' ό,τι ήταν πριν μπουν στο πλυντήριο.

ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ

Νέες μελέτες δείχνουν ότι τα δυνητικά επικίνδυνα μικρόβια των ρούχων δεν σκοτώνονται με το πλύσιμο σε χαμηλές θερμοκρασίες, αλλά καλλιεργούνται μέσα στο πλυντήριο και «περνάνε» στις επόμενες πλύσεις.

Τα μικρότερα ενδύματά μας, τα εσώρουχα, είναι ο κυριότερος ένοχος, εξαιτίας των ικνών από κόπρανα και τα διάφορα είδη βακτηρίων που φέρουν.

Ο δρ Τσαρλς Γκέρμπα, καθηγητής Μικροβιολογίας και Επιστήμης Χώματος, Νερού & Περιβάλλοντος στο Πανεπιστήμιο της Αριζόνα, έχει κάνει εκτενείς έρευνες (και για τα μικρόβια που φιλοξενούνται στα πλυντήρια ρούχων).

«**Εάν γεμίσει** κανείς το πλυντήριο μόνο με εσώρουχα, θα απελευθερωθούν σχεδόν 100 εκατομμύρια κολοβακτηρίδια (e.coli) στο νερό - και αν αυτό δεν είναι αρκετά ζεστό, θα απομεινούν στο πλυντήριο και θα μεταδοθούν στα επόμενα ρούχα», λέει.

«**Μετρήσεις που** κάναμε έχουν δείξει ότι στο μέσο σλιπάκι υπάρχουν ένα δέκατο του γραμμαρίου κόπρανα, τα οποία μπορεί να φέρουν διάφορα μικρόβια - εκτός από το e.coli, μπορεί επίσης να υπάρχει ιός ηπατίτιδας Α, νοροϊός (προκαλεί γαστρεντερίτιδα), ροταϊός (ιός γαστρεντερίτιδας των παιδιών) και σαλμονέλα».

Στα ρούχα και στις πετσέτες μπορεί επίσης να υπάρχουν βακτήρια του δέρματος, όπως ο σταφυλόκοκκος, που επίσης δεν σκοτώνονται με το πλύσιμο σε χαμηλή θερμοκρασία, συνηγορεί ο δρ Φίλιπ Τιέρνο, καθηγητής Μικροβιολογίας & Παθολογοανατομίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης.

«**Για να** σκοτωθούν τα βακτήρια των ρούχων, το νερό πρέπει να έχει θερμοκρασία μεταξύ 60 και 65 βαθμών Κελσίου», λέει.

«**Οι υψηλές** θερμοκρασίες καθαρίζουν πιο υγιεινά τα ρούχα, επειδή το καυτό νερό διογκώνει τις ίνες των υφασμάτων και τους επιτρέπει να αποβάλλουν κάθε ακαθαρσία», εξηγεί ο χημικός μηχανικός δρ Ρίτσαρντ Νέιλ, διευθυντής του βρετανικού Κέντρου Τεχνολογίας Πλυντηρίων (LTC).

«**Το πλύσιμο** στους 30 βαθμούς όχι μόνον δεν καθαρίζει σωστά τα ρούχα, αλλά στην πραγματικότητα είναι η θερμοκρασία στην οποία επώαζουμε τα βακτήρια που καλλιεργούμε για να κάνουμε τα πειράματά μας».

Επιπλέον, «το σμήγμα του δέρματος - το κίτρινο έκκριμα που βλέπουμε στους γιακάδες και στις μασχάλες των ρούχων - είναι μία πρωτεΐνη και τρέφει μικρόβια τα οποία τα περισσότερα καθαριστικά δεν σκοτώνουν σε χαμηλές θερμοκρασίες», προσθέτει.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

Τι σημαίνουν πρακτικά όλ' αυτά; 'Ότι κατ' αρχήν «για να καθαριστούν τα συνθετικά υφάσματα πρέπει να πλυθούν σε τουλάχιστον 65 βαθμούς Κελσίου επί 10 λεπτά, ενώ το καθαρό βαμβάκι χρειάζεται τρία λεπτά πλύσιμο στους 71 βαθμούς», απαντά ο δρ Νέιλ.

Αν, όμως, μπορεί κάποιος να «βράσει» τα βαμβακερά ασπρόρουκά του, αυτό δεν είναι διόλου εύκολο για τα συνθετικά και για τα χρωματιστά, τα οποία εξ ορισμού δεν αντέχουν τις υψηλές θερμοκρασίες.

Μια λύση, κατά τον δρ Νέιλ, είναι η χρήση απορρυπαντικών με απολυμαντικές ουσίες, οι οποίες μπορούν να μειώσουν αρκετά το βακτηριακό φορτίο των ρούχων. Εάν δεν χρησιμοποιείτε απορρυπαντικά με απολυμαντικό ούτε πολύ ζεστό νερό, η μόνη σας ελπίδα είναι να βάζετε το πρόγραμμα του πλυντηρίου με το έξτρα νερό, ώστε τουλάχιστον να αραιώνει το βακτηριακό φορτίο των ρούχων.

«**Με την** κατάλληλη ποσότητα νερού μπορεί να μειωθεί το φορτίο των βακτηρίων από δύομισι εκατομμύρια ανά τετραγωνικό εκατοστό σε περίπου 25-50 ανά τετραγωνικό εκατοστό, αλλά στην απλή πλύση ούτε κατά διάνοιαν δεν υπάρχει αρκετό νερό», σπεύδει να επισημάνει.

Πολύ πιο αποτελεσματικό μέτρο,

κατά τον δρ Τιέρνο, είναι να απολυμαίνετε από καιρού εις καιρόν το πλυντήριό σας: βάλτε ένα ισχυρό απολυμαντικό και το πλυντήριο στην πιο ψηλή θερμοκρασία και αφήστε το να κάνει μία πλύση δίχως να έχει ρούχα μέσα.

«**Το πιο** σημαντικό απ' όλα, όμως, είναι να απλώνετε τα ρούχα στον ήλιο και όχι στην σκιά, διότι η υπεριώδης ακτινοβολία του ήλιου είναι ένα από τα ισχυρότερα μικροβιοκτόνα», υπογραμμίζει.

Απαραίτητο είναι ακόμα να καθαρίζετε συχνά με ένα ισχυρό απολυμαντικό την θήκη του σαπου-

νιού στο πλυντήριο αλλά και το λάστιχο στην πόρτα, διότι σε αυτά τα μέρη του πλυντηρίου αναπτύσσεται εύκολα μούκλα και δημιουργείται πρόσφορο έδαφος για την ανάπτυξη βακτηρίων.

Φροντίστε επίσης να αφήνετε ανοικτή την πόρτα του πλυντηρίου έπειτα από κάθε πλύση, για να στεγνώνει καλά το εσωτερικό του και το λάστιχο στην πόρτα του.

Να θυμάστε επίσης ότι καλό είναι τα λευκά εσώρουχα να τα πλένετε σε θερμοκρασίες πάνω από 60 βαθμούς Κελσίου - «οι 90 βαθμοί είναι οι καλύτεροι για σωστή απο-

στείρωση», επισημάνει ο δρ Νέιλ.

Και αυτό, διότι το γεγονός ότι βάζετε τον θερμοστάτη στους 60 ή τους 65 βαθμούς δεν σημαίνει κατ' ανάγκην ότι το νερό ζεσταίνεται έως αυτή τη θερμοκρασία. Αντιθέτως, στα περισσότερα πλυντήρια η θερμοκρασία μετά βίας φτάνει τους 50 βαθμούς, όπως έδειξε την περασμένη εβδομάδα μια νέα, βρετανική έρευνα.

Δυστυχώς, όμως, οι 50 βαθμοί δεν μπορούν να σκοτώσουν ούτε τα ακάρεα της οικιακής σκόνης που είναι συχνή αιτία αλλεργίας, ούτε δυνητικά επικίνδυνα μικρόβια, όπως ο στρεπτόκοκκος, λένε οι ειδικοί.



Οι σεξουαλικές ορμές «σπρώχνουν τους άντρες

Οι άντρες έχουν περισσότερες πιθανότητες από τις γυναίκες να απιστήσουν επειδή έχουν ισχυρότερες σεξουαλικές ορμές, υποστηρίζουν επιστήμονες από το Τέξας που πραγματοποίησαν δύο διαφορετικές μελέτες.

Οι ερευνητές λένε πως μολονότι οι άντρες έχουν την ίδια ικανότητα με τις γυναίκες να αντιστέκονται στους πειρασμούς, η ικανότητα αυτή συχνά εξουδετερώνεται από τις ισχυρότερες σεξουαλικές ορμές τους.

Στη μία από τις μελέτες συμμετείχαν 218 εθελοντές (οι 70 ήταν άντρες), μέσπς ηλικίας 32 ετών, οι οποίοι

ανέφεραν τις παρορμήσεις τους όταν συναντούν έναν ελκυστικό, αλλά «απαγορευμένο» δυνητικό ερωτικό σύντροφο.

Στην δεύτερη μελέτη, ζητήθηκε από 600 τελειόφοιτους φοιτητές (οι 326 ήταν άντρες) να παίξουν ένα παιχνίδι σε ηλεκτρονικό υπολογιστή, στο οποίο αποδέχονταν ή απέρριπταν δυνητικούς ερωτικούς συντρόφους.

Και στις δύο μελέτες, οι άντρες υπέκυπταν περισσότερο στους ερωτικούς πειρασμούς απ' ό,τι οι γυναίκες.

Επιπλέον, τα ευρήματα των μελετών υποδηλώνουν ότι η διαφορά μεταξύ των δύο φύλων σφαιροειδής στο ότι οι άντρες «είχαν ισχυρότερες σεξουαλικές ορμές και όχι μικρότερο έλεγχο αυτών των ορμών», σημειώνουν οι ερευνητές στην επιθεώρηση «Personality and Social Psychology Bulletin».

Επικεφαλής των μελετών ήταν οι δρες Νατάσα Τίντγουελ, από το Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου A&M στο Τέξας, και Πωλ Ίστογουϊκ, επίκουρος καθηγητής στο Τμήμα Ανθρώπινης Ανάπτυξης & Οικογενειακών Επιστημών του Πανεπιστημίου του Τέξας.