

Αντίο στο κρυολόγημα αυτόν το χειμώνα με το δικό σας τζελ απολύμανσης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η σημαντικότερη αιτία που μεταδίδονται οι ασθένειες του κρυολογήματος και της γρίπης κάθε χειμώνα είναι το γεγονός ότι μεταφέρουμε τα μικρόβια με τα χέρια μας σχεδόν σε κάθε τι που ακουμπάμε.

Και φυσικά συμβαίνει και το αντίθετο, δηλαδή κάθε επιφάνεια που ακουμπάμε και είναι ενδεχομένως μολυσμένη, αφήνει μικρόβια στα χέρια μας και από εκεί με μια απλή, ασυναίσθητη κίνηση που θα ακουμπήσουμε το πρόσωπό μας, μπορεί να κολλήσουμε κάποια αρρώστια.

Και επειδή το να έχουμε πάντα μαζί μας ένα απολυμαντικό καθαριστικό χεριών ή και να πρέπει να αγοράζουμε συνεχώς νέες συσκευασίες δεν είναι ούτε εύκολο, ούτε και οικονομικό, μπορούμε να παρασκευάσουμε το δικό μας απολυμαντικό τζελ στο σπίτι.

Ο δρ Lawrence Rosen, επικεφαλής του κέντρου υγείας παιδιών Whole Child Center στο Νιου Τζέρσεϊ των ΗΠΑ, συμβουλεύει να φτιάξουμε το δικό μας τζελ

απολύμανσης και να το έχουμε σε πολλά μπουκαλάκια μέσα στο σπίτι για να το βρίσκουμε εύκολα και να το χρησιμοποιούμε συχνά.

Δείτε τον τρόπο παρασκευής του σπιτικού τζελ απολύμανσης:

Υλικά:

- 90ml φιλτραρισμένο νερό
- 1 κουταλάκι του γλυκού. τζελ αλόης βέρα
- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο κανέλας
- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο γαριφάλου
- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο δεντρολίβανου
- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου
- 20 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμονιού

Τρόπος παρασκευής:

Βάλτε όλα τα υλικά μέσα σε ένα δοχείο και ανακινήστε ελαφρά. Μπορείτε να το βάζετε στα χέρια σας και να κάνετε “μασάζ” για 5-10 δευτερόλεπτα κάθε φορά.

Πηγή: onmed.gr