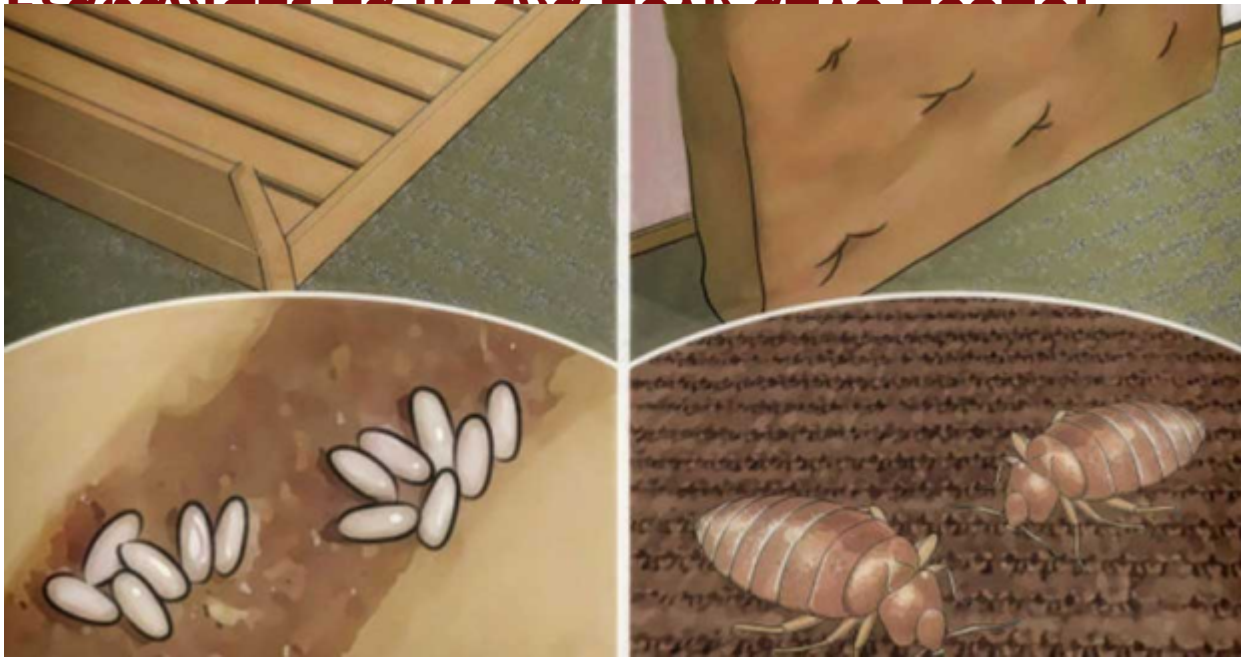


## Το στρώμα σας είναι γεμάτο με ακάρεα.

Εξασφαλίστε το με ένα πολύ απλό τρόπο!



θα απαλλαγείτε από τα ακάρεα που «περπατούν» πάνω στο στρώμα σας!

Η τακτική αλλαγή σεντονιών στο κρεβάτι, από μόνη της, δεν εξασφαλίζει σε καμία περίπτωση την υγιεινή του.

Σύμφωνα με έρευνες σε ένα θεωρούμενο ως καθαρό στρώμα μπορεί να ζουν εκατομμύρια ακάρεα σκόνης, τα οποία μαζί με τα περιττώματά τους μπορεί να εισέλθουν στα πνευμόνια μας και να μας προκαλέσουν μέχρι και κρίση άσθματος.

Δείτε, λοιπόν, πώς θα πρέπει να καθαρίζετε το στρώμα σας σωστά και εξασφαλίστε καλύτερη ποιότητα ύπνου.

### Ηλεκτρική σκούπα

Η χρήση ηλεκτρικής σκούπας είναι ό,τι καλύτερο μπορείτε να κάνετε για τον καθαρισμό του στρώματος. Βεβαιωθείτε ότι θα καλύψετε όλα τα σημεία του. Ξεκινήστε από πάνω προς τα κάτω στις κύριες επιφάνειες και συνεχίστε με τις γωνίες και τα πλαϊνά.

## Μαγειρική σόδα

Ρίξτε μαγειρική σόδα στο στρώμα και τρίψτε με μία χοντρή βούρτσα. Στη συνέχεια αφήστε τη για 10 λεπτά, ώστε να απορροφήσει τις μυρωδιές και αφαιρέστε τη. Προκειμένου να κάνετε το στρώμα σας να μυρίζει όμορφα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και λίγες σταγόνες από αιθέρια έλαια. Στο τέλος της διαδικασίας, χρησιμοποιήστε μία ηλεκτρική σκούπα, προκειμένου να απομακρύνετε τυχόν υπολείμματα.

## Υγρό πιάτων ή αμμωνία

Αν το στρώμα σας έχει κατά τόπους λεκέδες, τότε λίγο νερό σε συνδυασμό με υγρό πιάτων είναι ιδανικά για να τους απομακρύνετε. Βουτήξτε ένα καθαρό σφουγγάρι ή ένα πανί στο τρίψτε με το απορρυπαντικό πάνω στους λεκέδες.

## Γυρίζετε το στρώμα συχνά

Κάθε 1,5 μήνα γυρίζετε οπωσδήποτε το στρώμα σας από την άλλη πλευρά. Η τακτική αυτή δεν είναι καλή μόνο για τον σωστό αερισμό του, αλλά και για να το διατηρήσετε περισσότερο καιρό, αφού δεν θα βουλιάξει μόνο από τη μία πλευρά.

## Βάλτε κάλυμμα

Αν αποφασίσετε να βάλετε κάλυμμα τότε επιλέξτε μόνο βαμβακερό. Όχι μόνο προστατεύει από τα ακάρεα, αλλά το αφήνει να αερίζεται κιόλας.

## Βγάλτε το στον ήλιο

Μία φορά στους 4 μήνες, να το βγάζετε δηλαδή στο μπαλκόνι και εκθέτετέ το στον ήλιο. Τα ακάρεα ευδοκιμούν σε δροσερό και σκοτεινό περιβάλλον.

## Αέρισμα υπό το βλέμμα του ήλιου

Είναι σημαντικό να αερίζετε το στρώμα μία φορά στους 4 μήνες, να το βγάζετε δηλαδή στο μπαλκόνι και να το εκθέτετε στον ήλιο. Πέρα από αυτό, ανοίγετε τα παράθυρα καθημερινά για να αερίζεται και να «λιάζεται», μιας και αυτό λειτουργεί ως φυσικό απολυμαντικό.

**Πηγές:** [www.linelifelife.gr](http://www.linelifelife.gr)- [bioathens.com](http://bioathens.com)