

17 Απριλίου 2016

Καθαρίστε το στρώμα του κρεβατιού, είναι σημαντικό!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Για να

κοιμόσαστε ήσυχοι και χωρίς την παρέα των ακάρεων, καλό θα ήταν να καθαρίζουμε το στρώμα του κρεβατιού μια στο τόσο.

Αξιοποιήστε τον ήλιο και τον καθαρό αέρα

Μια φορά το τρίμηνο, βγάλτε το στρώμα σας έξω στο μπαλκόνι, για να το δει ο ήλιος και να αεριστεί καλά. Αν δεν μπορείτε να το βγάλετε έξω, μπορείτε να το αερίζετε καθημερινά για 30 λεπτά αφψ ανοίξετε τα παράθυρα. Αυτό βοηθάει να απομακρυνθεί η υγρασία, κυρίως κατά τη διάρκεια του χειμώνα, που είναι και βασική αιτία κακοσμίας του στρώματός σας.

Καθαρισμός με μαγειρική σόδα

Όταν αλλάζετε σεντόνια, την ώρα που έχετε ξεστρώσει τελείως το κρεβάτι σας κι έχετε βγάλει και το κάλυμμα του στρώματος, απλώστε μαγειρική σόδα στην επιφάνεια του στρώματος. Αφήστε την σόδα απλωμένη για μια-δυο ώρες και μετά καθαρίστε καλά το στρώμα σας με την ηλεκτρική σκούπα. Ακριβώς όπως στο ψυγείο σας, η μαγειρική σόδα ενεργεί ως μαγνήτης των μυρωδιών.

Γυρίζετε το στρώμα σας

Κάθε έξι έως οκτώ εβδομάδες είναι καλό να γυρίζετε το στρώμα σας, για να εξασφαλίσετε μεγαλύτερη άνεση. Στην αρχή αντιστρέφετε το τμήμα του κεφαλιού, με αυτό των ποδιών και στην συνέχεια θα γυρίσετε το στρώμα, στην από πίσω του πλευρά, συνεχίζοντας την ίδια διαδικασία.

Καθαρά σεντόνια

Όταν πλένετε τα σεντόνια σας, κάντε το στις όσο το δυνατόν πιο υψηλές θερμοκρασίες νερού -ελέγχοντας πάντα τις οδηγίες πλυσίματος στις ετικέτες των σεντονιών - για να μπορέσετε να σκοτώσετε τους μικροοργανισμούς που αναπτύσσονται στα σεντόνια του κρεβατιού. Σιδερώστε τα καλά, για τον ίδιο ακριβώς λόγο και πριν τα στρώσετε, βεβαιωθείτε ότι είναι απολύτως στεγνά.

Προληπτικά μέτρα

Καλύψτε το στρώμα σας με ένα βαμβακερό κάλυμμα, που θα βοηθήσει στην προστασία του στρώματός από την μυρωδιά του σώματός σας (ιδρώτας κ.λ.π.). Μπορείτε να το πλένετε εύκολα κι έτσι να διατηρείτε το στρώμα σας πάντα πιο καθαρό και φρέσκο.

Πηγή: neadiatrofis.gr