

Κουνούπια: Το κόλπο πριν βγείτε έξω για να μην σας τσιμπάνε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



κουνουπια (1) Φυσικά, ο καλύτερος τρόπος για να αποφύγετε τα τσιμπήματα των κουνουπιών είναι να μην έρχεστε καθόλου σε επαφή μαζί τους, δηλαδή να μην βγαίνετε από το σπίτι σας! Φυσικά κάτι τέτοιο είναι άτοπο.

Μπορείτε, όμως, να προστατευθείτε από τα **κουνούπια** ακολουθώντας κάποιες απλές και βασικές οδηγίες. Τα κουνούπια είναι πιο δραστήρια από το σούρουπο έως την αυγή και σε θαμνώδη περιοχές και κοντά σε λιμνάζοντα νερά.

Η Αμερικανική Ένωση καταπολέμησης κουνουπιών (American Mosquito Control Association - AMCA) παραθέτει χρήσιμες λύσεις για να αποτρέψετε την αναπαραγωγή των κουνουπιών κοντά στο σπίτι σας και για να τα “αποθαρρύνετε” από το να σας τσιμπάνε:

- Νερό: Τα κουνούπια χρειάζονται νερό για να αναπαραχθούν, οπότε, εάν φροντίζετε να αποστραγγίζετε προσεκτικά όλες τις πηγές στάσιμου νερού γύρω από το σπίτι και την αυλή σας, (μπολ νερού για το κατοικίδιο, υδρορροές, σκουπίδια κ.λπ.)
- Ντύσιμο: Φοράτε ανοιχτόχρωμα, φαρδιά ρούχα, μακρυμάνικα μπλουζάκια και μακριά παντελόνια, καπέλα, και κάλτσες.
- Αντικουνουπικά προϊόντα για το δέρμα: Είναι καλύτερα να αποφεύγετε εκείνα που είναι χημικά απωθητικά. Προτιμήστε μερικές τις φυσικές εναλλακτικές λύσεις.

Το να έχετε γλάστρες με κατιφέδες στον χώρο που κάθεστε είναι ένα φυσικό απωθητικό για τα έντομα, επειδή τα άνθη του αναδίδουν ένα άρωμα που αντιπαθούν. Ένας απλός ανεμιστήρας μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να κρατήσετε τα κουνούπια μακριά σας.

Τα φυτά κρατούν το κλειδί για την απώθηση των κουνουπιών με ασφάλεια

Ευτυχώς, υπάρχουν εξαιρετικά αποτελεσματικά απωθητικά κουνουπιών στην

αγορά με φυσικά βοτανικά έλαια και εκχυλίσματα που είναι εξίσου αποτελεσματικά με τα χημικά εντομοαπωθητικά, αλλά δεν έχουν καθόλου δυνητικά επιβλαβείς παρενέργειες. Μπορείτε επίσης να φτιάξετε το δικό σας απωθητικό χρησιμοποιώντας:

- Αιθέριο έλαιο φύλλων κανέλας (μια μελέτη διαπίστωσε ότι είναι πιο αποτελεσματικό από πολλά χημικά απωθητικά κουνουπιών)
- Καθαρό έλαιο βανίλιας αναμεμιγμένο με ελαιόλαδο
- Κάντε ντους με σαπούνι citronella και στη συνέχεια βάλτε 100% καθαρό αιθέριο έλαιο citronella στο δέρμα σας
- Αιθέριο έλαιο Catnip (σύμφωνα με μια μελέτη, το έλαιο αυτό είναι 10 φορές πιο αποτελεσματικό από το γνωστό εντομοαπωθητικό DEET)
- Αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου: Αυστραλιανή έρευνα του έδειξε ότι ένα μείγμα με 32% έλαιο ευκαλύπτου παρέχει περισσότερο από 95% προστασία από τα κουνούπια για τρεις ώρες, σε σύγκριση με μείγμα 40% DEET που έδωσε 100% για επτά ώρες.

Χρησιμοποιήστε μια φυσική φόρμουλα που περιέχει ένα συνδυασμό από citronella, αιθέριο έλαιο λεμονόχορτου, αιθέριο έλαιο μέντας και βανιλίνη για να απωθήσετε τα κουνούπια από το δέρμα σας, όπως συνιστάται σε άρθρο του Ιουνίου 2014 στο AlterNet.

Η επιπλέον θειαμίνη τα απωθεί

Έρευνα από τη δεκαετία του 1960 έδειξε ότι η λήψη βιταμίνης B1 (θειαμίνη) μπορεί να είναι αποτελεσματική ενάντια στα τσιμπήματα των κουνουπιών. Ωστόσο, μελέτες από τότε δεν έχουν δώσει σαφή αποτελέσματα. Η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι λαμβάνοντας περισσότερη βιταμίνη B1 από όση το σώμα σας απαιτεί, προκαλεί την απομάκρυνσή της μέσω των ούρων και του ιδρώτα στο δέρμα σας. Η βιταμίνη B1 παράγει μια μυρωδιά που τα θηλυκά κουνούπια φαίνεται να βρίσκουν ενοχλητική. Θυμηθείτε ότι μόνο τα θηλυκά κουνούπια σας τσιμπάνε, όχι τα αρσενικά!

Αυτή η βιταμίνη είναι υδατοδιαλυτή και δεν υπάρχει κίνδυνος τοξικότητας, ακόμα και σε υψηλές δόσεις, οπότε είναι ένα σχετικά ασφαλές μέτρο πρόληψης. Η δρ Janet Starr Hull συνιστά τη λήψη ενός δισκίου βιταμίνης B1 την ημέρα από τον Απρίλιο μέχρι τον Οκτώβριο, για να σας κάνει λιγότερο “ελκυστικούς” στα κουνούπια.

Πηγή: newsitamea.gr