

## Αυτή η κίνηση μειώνει τις τοξικές ουσίες στο σπίτι κατά 60%!



Από: Ελένη Καραγιάννη

**Μια απλή καθημερινή συνήθεια μπορεί να περιορίσει σημαντικά τις βλαβερές ουσίες που υπάρχουν μέσα σε κάθε σπίτι.**

Ακούγεται πολύ καλό για να είναι αληθινό, όμως έρευνα έδειξε ότι για να μειώσουμε τις τοξίνες μέσα στο χώρο όπου μεγαλώνουν τα παιδιά μας αυτό που χρειάζεται να κάνουμε είναι απλά **να βγάζουμε τα παπούτσια μας πριν μπούμε στο σπίτι!**

Σύμφωνα με την έρευνα, **το 85% της βρομιάς και των μολυσμένων σωματιδίων μέσα σε ένα σπίτι βρίσκονται σε απόσταση 3 έως 3,6 μέτρων από την εξώπορτα.** Οι σόλες των παπουτσιών μας ακουμπούν καθημερινά σε δεκάδες βρόμικες επιφάνειες όπου διαβιούν μικρόβια και παθογόνοι μικροοργανισμοί, από το πάτωμα του μανάβικου, μέχρι το πρατήριο καυσίμων, ή το γκαζόν του πάρκου. Όταν τα βάζουμε μέσα στο σπίτι, ανοίγουμε την πόρτα μας σε ένα σωρό ανεπιθύμητους «επισκέπτες», όπως τμήματα εντόμων, ίχνη μολύβδου, παράσιτα, γύρη, μύκητες, τρίχες από ζώα, στάχτη τσιγάρων κ.λπ.

Όλα αυτά είναι ιδιαίτερα βλαβερά για τα μικρά παιδιά που μπουσουλάνε ή παίζουν

καθισμένα στο πάτωμα. Σύμφωνα με την έκθεση της [Αντιπροσωπείας Περιβαλλοντικής Προστασίας \(Environmental Protection Agency\)](#) των ΗΠΑ με τίτλο «**Door Mat Study**» («έκθεση για το χαλάκι της πόρτας»), βγάζοντας τα παπούτσια μας πριν μπούμε στο σπίτι μειώνουμε κατά 60% την ποσότητα της σκόνης μολύβδου, των παρασίτων, των βιομηχανικών τοξινών και άλλων αλλεργιογόνων που υπάρχουν μέσα στο χώρο.

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)