

23 Ιουνίου 2016

Κάθε πότε πρέπει να πλένουμε τα σεντόνια και τα μαξιλάρια μας; Τι συμβουλεύουν οι ειδικοί;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



είναι μισηή αρχοντιά» λέει ο σοφός λαός μας και έχει απόλυτο δίκιο! Και ενώ, λοιπόν, μέχρι σήμερα πιστεύατε πως είσαστε παντογνώστριες και τα κάνετε όλα σωστά ερχόμαστε εμείς να σας βάλουμε ψύλλους στα αυτιά. **Είσαστε σίγουρες πως ξέρετε κάθε πότε πρέπει να αλλάζετε σεντόνια; Πλένετε τα μαξιλάρια σας ή θεωρείτε πως αρκεί απλώς να αλλάξετε μαξιλαροθήκη; Άραγε έχετε ποτέ καθαρίσει το στρώμα σας;**

Πάμε, λοιπόν, να δούμε βασικούς κανόνες υγιεινής, όπως έχουν κατά καιρούς υποστηριχθεί από τους ειδικούς:

Σεντόνια και μαξιλαροθήκες:

Θα πρέπει να τα αλλάζετε και να τα πλένετε στους 60 βαθμούς κάθε εβδομάδα. Ο λόγος; Μα φυσικά γιατί συγκεντρώνονται πάνω σε αυτά ακάρεα σκόνης τα οποία είναι υπεύθυνα για αλλεργίες, ρινίτιδα, άσθμα και ερεθισμό στα μάτια. Αν υποφέρετε από αλλεργίες καλό θα ήταν να αλλάζατε τα σεντόνια και τις μαξιλαροθήκες σας δυο φορές την εβδομάδα.

Μαξιλάρια:

Αν νομίζατε πως αλλάζοντας απλώς μαξιλαροθήκη είσαστε OK, θα σας στενοχωρήσουμε αλλά πλανάστε! Το εσωτερικό των μαξιλαριών συγκεντρώνει μεγάλο αριθμό από ακάρεα, μύκητες, βακτήρια και νεκρό δέρμα. Για αυτόν ακριβώς το λόγο χρειάζεται και αυτό την... περιποίηση του. Ιδανικά θα πρέπει να το πλένετε κάθε τρεις περίπου μήνες.

Στρώμα κρεβατιού:

Το ξέρουμε πως σας φαντάζει αδύνατο να καθαρίζετε το στρώμα σας σε συχνή βάση, αλλά θα πρέπει να του χαρίζετε έναν αέρα καθαριότητας και ανανέωσης κάθε έξι περίπου μήνες! Αερίστε το και τινάξτε το καλά και επιπλέον αφού το σκουπίσετε με την ηλεκτρική σκούπα καθαρίστε το με ένα ειδικό υγρό καθαρισμού.

Πηγή: queen.gr