

20 Αυγούστου 2016

Κάθε πότε να αλλάζω τα σεντόνια και τις μαξιλαροθήκες; (πιο συχνά απ' όσο νόμιζες!)

[/ Γενικά Θέματα](#)



πότε αλλάζεις τα σεντόνια σου; Κάθε εβδομάδα, κάθε δύο εβδομάδες ή κάθε μήνα; Και τι σχέση έχει η αλλαγή στα σεντόνια με την καλή υγεία σου; Ιδού.

Κάθε πότε να αλλάζω τα σεντόνια τελικά; Μετά από μία δύσκολη και κουραστική μέρα τίποτα δε συγκρίνεται με τη στιγμή που θα ξαπλώσεις στο κρεβάτι σου, στα μαλακά σου σεντόνια.

Αλλά, εκτός από τον σύντροφό σου, μάθε ότι μοιράζεσαι το κρεβάτι σου και με αρκετό νεκρό δέρμα, βακτήρια, μύκητες, ακάρεα και κακάκια.

Σε δημοσκόπηση που έγινε στο εξωτερικό σε δείγμα 1.187 ανανθρώπων και στην ερώτηση «πόσο συχνά πλένουν τα σεντόνια τους και αλλάζουν τα μαξιλάρια τους», οι απαντήσεις ήταν μη αναμενόμενες.

Το 44% των γυναικών ανέφερε ότι πλένει τα σεντόνια μία φορά τη βδομάδα, το 31% ότι τα πλένει δύο φορές το μήνα και το 16% μόλις μία φορά το μήνα. Στο μεταξύ, το 32% των γυναικών ανέφερε ότι δεν αλλάζει σχεδόν ποτέ τα μαξιλάρια του.

«Πρέπει να πλένεις τα σεντόνια σου ή να τα αλλάζεις τουλάχιστον μία φορά τη βδομάδα», μας συμβουλεύει ο Philip Tierno, Jr., Ph.D., διευθυντής της κλινικής μικροβιολογίας και ανοσολογίας στο Ιατρικό Κέντρο Langone του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης.

Συγκεκριμένα, **από την πρώτη στιγμή που ξαπλώνεις στα νέα σου σεντόνια, τα γεμίζεις με νεκρό δέρμα(καθώς χάνεις εκατομμύρια δερματικά κύτταρα καθημερινά),λοσιόν, μεικ απ, ιδρώτα, τρίχες και οτιδήποτε έχεις φέρει από έξω στη διάρκεια της ημέρας, όπως γύρη, μούχλα και άλλους ρύπους.**

Όλα αυτά φέρνουν μαζί τους και ένα πακέτο από όχι και τόσο υγιή βακτήρια, όπως ο ιδρώτας για παράδειγμα, που μπορεί να μεταφέρει E.Coli από όταν πήγες στο μπάνιο στα σεντόνια σου- γεγονός που γίνεται χειρότερο όσο καθυστερείς να τα πλύνεις.

Επίσης, ο ιδρώτας και το νεκρό δέρμα προσελκύουν ακάρεα σκόνης και τους δίνουν τροφή για να πολλαπλασιαστούν. Η σκέψη όλων αυτών μπορεί να σε κάνει να έχεις ξεκινήσει ήδη να αλλάζεις τα σεντόνια στο κρεβάτι σου, αλλά μάθε ότι αυτά τα παράσιτα από μόνα τους δεν μπορούν να σε βλάψουν. Αυτό που μπορεί είναι τα κακά τους, τα οποία μπορούν να επιδεινώσουν την αλλεργία ή το άσθμα σου.

«Πολλοί άνθρωποι δεν έχουν αντιληφθεί ότι περνούν το 1/3 της ζωής τους εκτεθειμένοι σε αυτά τα αλλεργιογόνα», τονίζει ο Tierno.

Αλλά ακόμα και αν πλένεις και αλλάζεις τα σεντόνια σου μία φορά τη βδομάδα, μπορεί ακόμα να κοιμάσαι πάνω σε ένα στρώμα από ακαθαρσίες: «Με τον καιρό, η βαρύτητα αναλαμβάνει δράση και αυτά τα σωματίδια και τα βακτήρια βρίσκουν το δρόμο τους προς τα στρώματα και τα μαξιλάρια σου», όπως επισημαίνει.

Σίγουρα θα μπορούσες να πετάξεις το στρώμα και τα μαξιλάρια που χρησιμοποιείς και να αγοράσεις καινούρια, αλλά ο πιο εύκολος τρόπος να αποτρέψεις τη συσσώρευση των βακτηρίων είναι να αγοράσεις θήκες για το στρώμα και τα μαξιλάρια.

Ο Tierno προτείνει να ψάξεις για αυτές που αναγράφουν «αδιάβροχες» και που περιβάλλουν ολόκληρο το στρώμα και όχι μόνο το επάνω μέρος του. Μην ξεχνάς να τις πλένεις κάθε μερικούς μήνες για να αποφεύγεις τη βρωμιά που θα μαζεύεται πάνω τους.

Πηγή: shape.gr