

21 Αυγούστου 2016

## **Οι 10 συμβουλές για ένα καθαρό σπίτι!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Πώς θα εξασφαλίσεις ότι ο προσωπικός σου χώρος είναι τόσο υγιεινός πρέπει; Ακολούθησε αυτές τις δέκα συμβουλές για ένα καθαρό σπίτι!

Αθλείσαι, τρως σωστά, χρησιμοποιείς αντηλιακό χειμώνα-καλοκαίρι και δεν καπνίζεις, προσπαθώντας να ακολουθήσεις έναν όσο το δυνατόν περισσότερο υγιεινό τρόπο ζωής. Παρ' όλα αυτά, περνάς ένα μεγάλο μέρος της καθημερινότητάς σου σε ένα χώρο που δεν είναι και πολύ σίγουρο ότι πληροί τις βασικές προδιαγραφές υγιεινής!

«Η συγκέντρωση πολλών ρυπαντών είναι συνήθως κατά δύο έως πέντε φορές υψηλότερη μέσα στο σπίτι σου παρά σε εξωτερικούς χώρους» λέει ο John Girman, σύμβουλος της Υπηρεσίας Περιβαλλοντικής Προστασίας των ΗΠΑ. Οτιδήποτε, από τις μαξιλαροθήκες μέχρι τα κεριά σου, μπορεί να επηρεάσει τόσο τον αέρα όσο και

το πόσο καλά αναπνέεις μέσα στο σπίτι σου. Ευτυχώς, υπάρχουν απλοί τρόποι για να αποκτήσεις ένα σπίτι πιο υγιεινό για σένα αλλά και για το περιβάλλον. Να οι δέκα πιο σημαντικές συμβουλές για ένα καθαρό σπίτι:

## **1. Άφησε τα παπούτσια σου στην πόρτα**

Τα παπούτσια σου φέρνουν μέσα στο σπίτι σκόνη, βρομιά και φυτοφάρμακα, γι' αυτό προσπάθησε μέσα στο σπίτι να φοράς μόνο καθαρές παντόφλες.

## **2. Εξολόθρευσε τα ακάρεα**

Σε κάθε σπίτι υπάρχουν αυτοί οι μικροσκοπικοί οργανισμοί που μπορούν να επιδεινώσουν τις αλλεργίες και το άσθμα, αλλά υπάρχει τρόπος για να ελαχιστοποιήσεις την παρουσία τους. Μιας και τα ακάρεα τρέφονται με νεκρά κύτταρα του δέρματος, κόψε τους την παροχή τροφής: να πλένεις τα σεντόνια στους 60 βαθμούς μία φορά την εβδομάδα και να χρησιμοποιείς αντιαλλεργικά καλύμματα για το στρώμα και τα μαξιλάρια, τα οποία δεν επιτρέπουν στα κύτταρα του δέρματος να περνούν στα σκεπάσματα και τα σεντόνια.

## **3. Άνοιξε το παράθυρο μετά το ντους**

Η υπερβολική υγρασία μπορεί να δημιουργήσει πρόσφορο έδαφος για μούχλα, η οποία πιθανόν να προκαλέσει εξανθήματα και συμπτώματα που μοιάζουν με το αλλεργικό συνάχι. Άνοιξε το παράθυρο ενόσω κάνεις μπάνιο ή ντους (το καλοκαίρι) και άφησέ το ανοιχτό για περίπου 10 λεπτά μετά το μπάνιο.

## **4. Επίλεξε φυσικά προϊόντα καθαρισμού**

Προτίμησε τα βιοδιασπώμενα, φυτικής προέλευσης καθαριστικά. Τα παραδοσιακά καθαριστικά για το σπίτι περιέχουν συχνά βλαβερά χημικά, όπως η χλωρίνη και το αιθυλένιο γλυκόλης, τα οποία εκλύουν πτητικές οργανικές ενώσεις (Volatile Organic Compounds - VOC) που μπορούν να προκαλέσουν πονοκεφάλους, ναυτία και ενοχλήσεις στη μύτη και στο λαιμό.

## **5. Χρησιμοποίησε κεριά από φυσικό κεριά μέλισσας**

Καίγονται με πιο «καθαρό» τρόπο απ' ό,τι τα κεριά που φτιάχνονται από παραφίνη. Πρόσεξε ώστε το φτιλί τους να είναι από βαμβάκι και απόφυγε να ανάβεις αρωματικά στικ σε κλειστό χώρο - γεμίζουν τον αέρα με ένα μείγμα μικροσωματιδίων και υγρών σταγονιδίων που μπορούν να προκαλέσουν ενοχλήσεις στην αναπνευστική οδό και στο δέρμα.

## **6. Απαγόρευσε το κάπνισμα**

Είναι το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείς να κάνεις για να βελτιώσεις την ποιότητα του αέρα μέσα στο σπίτι σου.

## **7. Προτίμησε τα γυμνά πατώματα**

Τα χαλιά και οι μοκέτες μαζεύουν και συγκεντρώνουν βρομιά, σκόνη και τρίχες και είναι ιδιαίτερα δύσκολο να καθαριστούν. Αυτό, όμως, δεν αποτελεί το μοναδικό σου πρόβλημα: σε πολλές περιπτώσεις, οι κατασκευαστές έχουν προσθέσει τοξικά βραδυφλεγή χημικά, που ονομάζονται PBDE (Polybrominated Diphenylethers), τόσο στα χαλιά όσο και στα έπιπλα, ακόμη και σε ηλεκτρονικές συσκευές. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι αυτές οι χημικές ενώσεις συνδέονται με προβλήματα του θυρεοειδούς αδένος και του αναπαραγωγικού συστήματος. Μπορείς να μειώσεις την έκθεση σε αυτά αφήνοντας τα πατώματα γυμνά, χωρίς μοκέτα ή χαλί.

## **8. Βάψε με κατάλληλα χρώματα**

Εάν διαλέξεις τις παλαιότερες βαφές, οι τοίχοι σου μπορεί να εκλύουν βλαβερές αναθυμιάσεις έως και για ένα χρόνο. Την επόμενη φορά που θα θελήσεις να φρεσκάρεις το σπίτι σου με ένα βάψιμο, δοκίμασε χρώματα με χαμηλή περιεκτικότητα σε VOC.

## **9. Περιορίσε το στεγνό καθάρισμα**

Ρούχα, καλύμματα για το κρεβάτι, χαλιά και κουρτίνες που στέλνεις στο στεγνοκαθαριστήριο μπορεί να εκλύουν ένα διαλυτικό που ονομάζεται perchloroethylene - πιθανόν καρκινογόνο για τους ανθρώπους, σύμφωνα με τη Διεθνή Υπηρεσία Ερευνών και τον Καρκίνο. Για να προστατεύσεις τον εαυτό σου, προσπάθησε να αγοράζεις ρούχα και υφάσματα που μπορείς να πλύνεις στο σπίτι σου.

## **10. Αγόραζε έπιπλα από μασίφ ξύλο**

Ράφια, έπιπλα για την τηλεόραση ή το στερεοφωνικό, τραπέζια, καρέκλες -σχεδόν κάθε είδος επίπλου- κατασκευάζονται συχνά από πεπιεσμένο ξύλο (πριονίδι) το οποίο μπορεί να περιέχει φορμαλδεΐδη, ένα χημικό που μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις και κρίσεις άσθματος. Αν και τα έπιπλα από μασίφ ξύλο είναι συνήθως πιο ακριβά, γιατί είναι ανώτερης ποιότητας, σκέψου ότι θα κάνεις και μια επένδυση στην υγεία σου.

Πηγή: [shape.gr](http://shape.gr)