

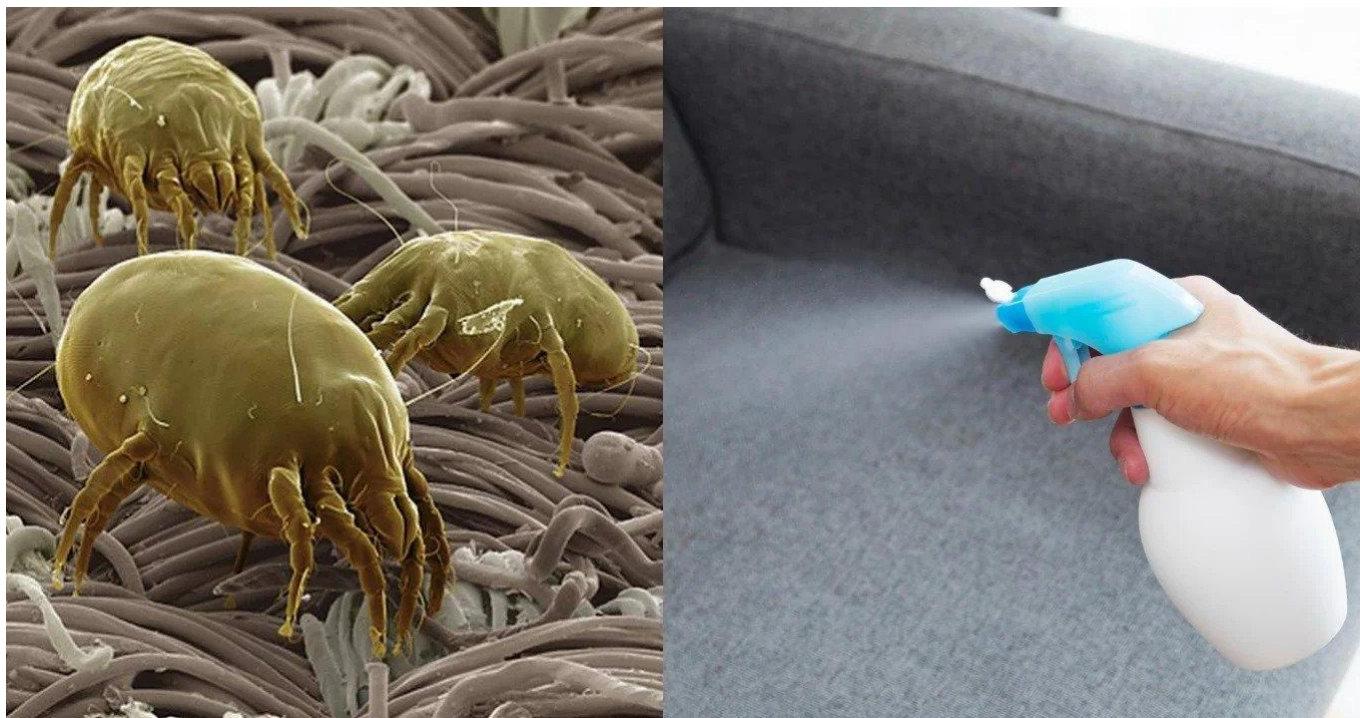
## **Εξαφανίστε τα ακάρεα από κρεβάτια, καναπέδες και μαξιλάρια, με 3 υλικά που έχετε στο σπίτι σας**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Σπρέι για τα ακάρεα: πώς να το φτιάξετε!

Τα ακάρεα είναι μικροσκοπικοί οργανισμοί που προκαλούν την αλλεργία στη σκόνη, με συμπτώματα όπως βουλωμένη μύτη, συχνά φτερνίσματα, μύτη που τρέχει, βήχα, φαγούρα στη μύτη και στα μάτια και, στις πιο σοβαρές περιπτώσεις, κρίσεις άσθματος.



Τα ακάρεα ανήκουν στη μεγάλη ομάδα των αραχνοειδών και έχουν μακρινή συγγένεια με τις αράχνες και τους σκορπιούς. Τα συναντάμε ουσιαστικά σε κάθε γωνιά ενός συνηθισμένου σπιτιού και πιθανώς αυτή ακριβώς τη στιγμή περιβάλλεστε από αυτά.

Ωστόσο η αλήθεια είναι ότι εκτίθεστε συνεχώς σε έναν τεράστιο κόσμο μικροοργανισμών, εκ των οποίων τα ακάρεα είναι απλώς μερικά από τα αμέτρητα πλάσματα που τον συνθέτουν. Δεν είναι απαραίτητως βλαβερά -μάλιστα τα περισσότερα ακάρεα είναι αβλαβή και αόρατα στο γυμνό μάτι.

Το είδος των ακάρεων που εισβάλλουν στο σπίτι σας προκαλώντας αλλεργίες και αναπνευστικά προβλήματα είναι τα ακάρεα σκόνης ή τα οικιακά ακάρεα. Για να καταπολεμήσετε αυτούς τους μικροοργανισμούς, πρέπει να μάθετε λίγα περισσότερα γι' αυτούς.

Τα ακάρεα είναι αόρατοι μικροοργανισμοί (με μέγεθος περίπου 0,3 χιλιοστών) που τρέφονται με τα νεκρά κύτταρα που πέφτουν από το δέρμα μας. Τα μικρά κοπρώδη σωματίδια που παράγουν ευθύνονται για τις αλλεργίες στη σκόνη. Κάθε ένα από αυτά μπορεί να παράγει περίπου 20 τέτοια σωματίδια την ημέρα και κατά τη διάρκεια της ζωής του, η οποία διαρκεί περίπου 10 εβδομάδες, περί τα 2.000 σωματίδια. Και σε ένα συνηθισμένο στρώμα μπορεί να υπάρχουν χιλιάδες, ακόμα και εκατομμύρια ακάρεα.

Το αρσενικό ζει περίπου 10 ημέρες, όμως το θηλυκό επιβιώνει μέχρι και για 70 ημέρες και μπορεί κατά τη διάρκεια της ζωής του να γεννήσει 60 με 100 αβγά. Με

αυτό το ρυθμό, ο αριθμός των ακάρεων στο σπίτι σας μπορεί να αυξηθεί ραγδαία.

Τα ακάρεα αποφεύγουν το φως, γι' αυτό και συχνά κρύβονται μέσα στις ίνες των υφασμάτων και υλικών όπως οι κουρτίνες, τα στρώματα, τα χαλιά και τα παιχνίδια. Επιπλέον, τα ακάρεα πολλαπλασιάζονται σε σημεία με υψηλή θερμοκρασία και υγρασία, όπως σε σοφίτες και σε υπόγεια.

Εκτιμάται ότι τα ακάρεα σκόνης είναι υπεύθυνα για το 50% των αλλεργικών συμπτωμάτων. Η εισπνοή τους είναι υπεύθυνη για αναπνευστικές νόσους όπως η ρινίτιδα, μια διαταραχή που προσβάλλει το ρινικό βλεννογόνο και προκαλεί φτέρνισμα, φαγούρα, απόφραξη, ρινικές εκκρίσεις και μερικές φορές απώλεια της όσφρησης. Είναι επίσης γνωστό ότι προκαλούν κρίσεις άσθματος.

Τα ακάρεα μπορούν επίσης να προκαλέσουν αλλεργική επιπεφυκίτιδα, μια φλεγμονή των ματιών που προκαλεί φαγούρα, κοκκινίλα, δακρύρροια και την αίσθηση ότι κάτι έχει μπει στο μάτι σας.

Παρομοίως, η παρατεταμένη επαφή τους με το δέρμα μπορεί να προκαλέσει έναν ερεθισμό που είναι γνωστός ως ατοπική δερματίτιδα και οδηγεί στην εμφάνιση πλακών στο δέρμα που παρουσιάζουν φαγούρα και φλεγμονή.

Για να αποφύγετε όλες τις ενοχλήσεις της αλλεργίας στη σκόνη, το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να αποφεύγετε την έκθεση στα ακάρεα σκόνης. Το κλειδί εδώ είναι να διατηρείτε το σπίτι σας καθαρό. Για να το κάνετε αυτό αποτελεσματικότερα, υπάρχουν αρκετοί απλοί τρόποι που μπορείτε να εφαρμόσετε στο σπίτι. Δεν χρειάζεται να τηλεφωνήσετε σε κάποιον επαγγελματία για τον έλεγχο των ακάρεων.

**Ακάρεα:** Σπιτικό εντομοκτόνο για την εξουδετέρωσή τους

Πρώτα και κύρια μπορείτε να φτιάξετε ένα σπιτικό εντομοκτόνο, σπρέι για τα ακάρεα, που θα βοηθήσει στην εξουδετέρωση αυτών των μικροοργανισμών στα υφάσματα και στις γωνίες των δωματίων σας. Μπορείτε επίσης να το αγοράσετε στα καταστήματα.

**Για να το φτιάξετε μόνοι σας, χρειάζεστε τα εξής:**

Ένα δοχείο ψεκασμού

1/2 φλιτζάνι οινόπνευμα εντριβών

1/2 φλιτζάνι αποσταγμένο νερό

30 σταγόνες αιθέριο έλαιο (λεμόνι, ευκάλυπτος, λεβάντα, κυπαρίσσι, κανέλα κ.λπ.)

Αναμείξτε όλα τα υλικά στο δοχείο ψεκασμού και είστε έτοιμοι να χρησιμοποιήσετε το σπρέι για τα ακάρεα ώστε ν' απαλλαγείτε από αυτά. Ψεκάστε

με αυτό το μείγμα τα στρωσίδια, τα μαξιλάρια, τις κουβέρτες, τις κουρτίνες και όποιο άλλο σημείο μαζεύει σκόνη. Δεν είναι καλή ιδέα να χρησιμοποιήσετε αυτό το σπρέι για τα ακάρεα αν έχετε παιδιά μικρότερα των 3 ετών ή αν είστε έγκυος. Αν ισχύει κάτι τέτοιο, βεβαιωθείτε ότι αφήνετε το μείγμα να εξατμιστεί πριν χρησιμοποιήσετε τα αντικείμενα που ψεκάσατε.

Την πρώτη φορά που θα χρησιμοποιήσετε αυτό το σπρέι, θα μειώσετε σημαντικά τον πληθυσμό των ακάρεων για δύο μήνες περίπου. Για να διατηρήσετε την περιοχή καθαρή από τους μικροοργανισμούς αυτούς, ωστόσο, πρέπει να χρησιμοποιείτε περιοδικά το σπρέι για τα ακάρεα κάθε δύο ή τρεις μήνες.

Μια άλλη λύση είναι να ψεκάζετε τα δωμάτιά σας κάθε μέρα χρησιμοποιώντας αιθέρια έλαια όπως λεβάντα, μέντα, δυόσμο ή πεύκο, για να εξασφαλίσετε πιο καθαρό αέρα. Επιπλέον η μυρωδιά τους είναι πολύ ευχάριστη. Μελέτη του καθηγητή El-Zemity Saad έχει δείξει πως κάποια αιθέρια έλαια είναι αρκετά αποτελεσματικά.

Το μείγμα γλυκάνισου, γαρίφαλου, μάραθου, θυμαριού και λεβάντας με το οποίο ψεκάζονται τα στρωσίδια και το χαλί βοηθάει επίσης στη μείωση του πληθυσμού των ακάρεων στο υπνοδωμάτιό σας. Δίνει στο δωμάτιό σας μια ωραία μυρωδιά και το κάνει να μοιάζει πιο καθαρό και πιο φρέσκο.

Να θυμάστε ότι τα αιθέρια έλαια περιέχουν ισχυρές χημικές ουσίες που μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμούς σε μερικούς ανθρώπους. Χρησιμοποιείτε τα με φειδώ και βεβαιωθείτε ότι κανένας στην οικογένειά σας δεν είναι αλλεργικός σε αυτά.

**Ακάρεα:** Δημιουργήστε συνθήκες που δεν ευνοούν την αναπαραγωγή και την επιβίωσή τους

Είναι ουσιαστικό να διατηρείτε το σπίτι σας καθαρό και να προλαμβάνετε την εμφάνιση νέων ακάρεων. Γι' αυτό πρέπει να κάνετε μερικές αλλαγές στο σπίτι και να δημιουργήσετε συνθήκες που δεν ευνοούν την αναπαραγωγή και την επιβίωσή τους. Ακολουθούν μερικές συμβουλές:

Διατηρείτε την υγρασία σε χαμηλά επίπεδα, κάτω από το 50%. Η χρήση ενός αφυγραντήρα στο υπνοδωμάτιο μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες ανάπτυξης αλλεργίας στη σκόνη.

Αερίζετε τα δωμάτιά σας. Ανοίγετε τα παράθυρα και χρησιμοποιείτε ανεμιστήρα για να εμποδίσετε τη συσσώρευση σωματιδίων σκόνης και ακάρεων. Απλώς αερίζετε καθημερινά το σπίτι σας για δεκαπέντε λεπτά.

Προσπαθείτε να αφήνετε το ηλιακό φως να μπαίνει σε όλα σας τα δωμάτια. Ένα καλά φωτισμένο δωμάτιο δεν αποτελεί ιδανικό μέρος για την ανάπτυξη ακάρεων.

Πλένετε τα σεντόνια και τις κουρτίνες σας με ζεστό νερό. Αυτό βοηθάει στην εξουδετέρωση των ακάρεων που ζουν μέσα τους.

Το κλειδί είναι να διατηρείτε το στρώμα σας καθαρό, επειδή εκεί περνάτε τον περισσότερο χρόνο σε επαφή με τα ακάρεα και εκεί πιθανώς αυτά βρίσκονται σε μεγάλους αριθμούς. Βεβαιωθείτε ότι αφιερώνετε χρόνο στο καθάρισμα του στρώματός σας και χρησιμοποιείτε το σπρέι άφοβα για την απομάκρυνση των σωματιδίων σκόνης. Κάνετε το αυτό σε τακτική βάση για να εμποδίσετε τα ακάρεα να μαζευτούν ξανά στο στρώμα σας.

Το καλοκαίρι θα πρέπει να βγάζετε έξω όλα σας τα υφάσματα και τα έπιπλα και να τα αφήνετε στον ήλιο, επειδή τα ακάρεα δεν μπορούν να επιβιώσουν σε ζεστές θερμοκρασίες. Από την άλλη, δεν αντέχουν ούτε τις χαμηλές χειμερινές θερμοκρασίες.

Μπορείτε πάντα να αφαιρέσετε το χαλί και άλλα υλικά που προσφέρουν καταφύγιο στα ακάρεα. Το χαλί αποτελεί ένα αγαπημένο σημείο στο οποίο τα ακάρεα ακμάζουν. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα αν το χαλί βρίσκεται πάνω σε τσιμέντο, επειδή διατηρεί εύκολα την υγρασία και εξασφαλίζει ένα ιδανικό περιβάλλον στα ακάρεα. Αν είναι δυνατόν, αντικαταστήστε το χαλί σας με πλακάκια, ξύλο ή άλλη σκληρή επιφάνεια. Η αντικατάσταση των επίπλων σας με άλλα που μπορείτε να μετακινήσετε και να πλύνετε αποτελεί επίσης έναν καλό τρόπο να προλάβετε τη συγκέντρωση ακάρεων.

**Πηγή:** [filoitexnisfilosofias.com](http://filoitexnisfilosofias.com)