

Πώς καθαρίζουμε το στρώμα μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το στρώμα του κρεβατιού μας είναι ένα από τα πιο σημαντικά αντικείμενα που υπάρχουν στο σπίτι μας. Μας «ανέχεται» περίπου για το 1/3 κάθε ημέρας που κοιμόμαστε και θέλει κι αυτό τη φροντίδα του, ώστε να παραμένει πάντα σε καλή φόρμα, καθαρό, αφράτο και εργομετρικό ώστε να ξεκουραζόμαστε αποτελεσματικά όποτε γέρνουμε το κορμί μας πάνω του. Μερικές συμβουλές για την καλή χρήση και καθαριότητα του στρώματος:

- Εν αρχή ην το... **γύρισμα!** Γνωρίζουμε ότι είναι μια επίπονη δουλειά, την οποία δύσκολα μπορεί να κάνει μία γυναίκα μόνη της, όμως είναι απαραίτητο τουλάχιστον κάθε 1,5 μήνα (6 εβδομάδες) να γυρνάμε το στρώμα, έτσι ώστε να μην υφίσταται την πίεση του σώματός μας μόνο από τη μία πλευρά και «βουλιάξει» με τον καιρό. Το καλύτερο γύρισμα είναι το λεγόμενο «διπλό», δηλαδή δεν γυρνάμε μόνο το στρώμα κατά πλάτος, αλλά και κατά μήκος. Π.χ. αν η ταμπέλα του στρώματός μας ήταν στο κάτω δεξιό μέρος του κρεβατιού μετά το γύρισμα πρέπει να βρίσκεται στο πάνω αριστερό.
- Το στρώμα έχει άμεση επαφή με τα σεντόνια μας και ενδεχομένως να... κληρονομά μικροοργανισμούς από αυτά, αν δεν πλένονται στην υψηλότερη δυνατή θερμοκρασία και δεν σιδερώνονται καλά. Φροντίζουμε, λοιπόν, για καλό πλύσιμο και **σιδέρωμα των σεντονιών**, όχι μόνο για την καλή εμφάνιση του κρεβατιού, αλλά και για την υγιεινή του.
- Μία φορά στους τρεις-τέσσερις μήνες οφείλουμε να βγάζουμε το στρώμα στο μπαλκόνι και να το εκθέτουμε **στον ήλιο και τον αέρα**. Επίσης δουλειά που απαιτεί αρκετή δύναμη και συνεπάγεται ταλαιπωρία, αλλά απαραίτητη για να απομακρυνθεί η υγρασία. Σε κάθε περίπτωση, ακόμα κι αν δεν μπορούμε να

μεταφέρουμε το στρώμα στο μπαλκόνι, πρέπει να το ξεστρώνουμε από τα σεντόνια του και να ανοίγουμε καθημερ



λειτουργεί σαν ένα φυσικό απολυμαντικό.

- Αν παρά την συντήρηση διαπιστώσουμε υγρασία ή κακοσμία, δεν είναι ανάγκη να πληρώσουμε συνεργείο καθαρισμού για να καθαρίσουμε το στρώμα μας. Αρκεί μία επίστρωση με **μαγειρική σόδα** στην επιφάνειά του. Αφήστε τη σόδα να ενεργήσει για μία-δύο ώρες και μετά καθαρίστε σχολαστικά το στρώμα με την ηλεκτρική σκούπα και το ειδικό μικρό βουρτσάκι της. Η μαγειρική σόδα λειτουργεί ως... μαγνήτης για τις μυρωδιές.
- Όσο προσεκτικοί κι αν είμαστε, μπορεί κάποια στιγμή να λερωθεί το στρώμα μας. Μια άτυχη στιγμή μ' ένα φλυτζάνι καφέ σ' ένα πρωινό στο κρεβάτι, μια αταξία του κατοικίδιού μας ή ακόμα και του παιδιού μας μπορεί να φέρουν υγρασία και δυσάρεστες οσμές στο στρώμα. Αμέσως πρέπει να απορροφήσουμε όση περισσότερη **υγρασία** με μία πετσέτα ή ένα χαρτί και στη συνέχεια θα απλώσουμε μαγειρική σόδα. Ανάλογα με το μέγεθος του λεκέ μπορούμε να αφήσουμε τη σόδα να δράσει ακόμα και όλη τη νύχτα, αλλά θα απομακρύνει και τις οσμές και την υγρασία.

Συντάκτης: Αργύρης Παγαρτάνης

Πηγή: [.flowmagazine.gr](http://flowmagazine.gr)