

Σας προκαλεί φαγούρα το σπίτι σας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πώς θα καταφέρετε να προστατεύσετε τον εαυτό και το σπίτι σας, στο μέτρο του δυνατού από αυτά τα -κατά τα άλλα- άκακα και ιδιότυπα ακάρεα;

Αν έχετε ευαίσθητο δέρμα είναι πολύ πιθανό να εστιάζετε στο σωστό καθαρισμό και ενυδάτωσή του, αλλά η αλήθεια είναι, πως αν το μεγαλύτερο μέρος της προσοχής σας, πέφτει εκεί, τότε έχετε λάθος προτεραιότητες. Η φαγούρα και τα άλλα συμπτώματα του ευαίσθητου δέρματος είναι ουσιαστικά απλά συμπτώματα, ενώ η αιτία του προβλήματος βρίσκεται -κατά κύριο λόγο- αλλού και είναι γύρω σας.

Πιο συγκεκριμένα, αν φροντίζετε επιμελώς το δέρμα σας, αλλά δεν καθαρίζετε τακτικά το σπίτι σας, τότε κάνετε μεν καλή αρχή φροντίζοντας την προσωπική σας υγιεινή, αλλά δεν την ολοκληρώνετε σωστά. Είναι, εν ολίγοις, πολύ πιθανό να είστε αλλεργικοί στα ακάρεα της σκόνης, τα οποία καθαρίζετε μεν από πάνω σας, αλλά η παρουσία τους παραμένει στο σπίτι γύρω σας.

Τα δε, ακάρεα που κατοικοεδρεύουν σε στρώματα, χαλιά και σεντόνια είναι γεμάτα αλλεργιογόνα υπεύθυνα για δερματίτιδες, που εμφανίζονται με τη μορφή εκζέματος, προκαλώντας ξηρότητα, σημάδια και κνησμό σε λαιμό, πρόσωπο,

αγκώνες και γόνατα.

Πριν αρχίσετε, να υπερασπίζετε την καθαριότητα του σπιτιού σας, θα πρέπει να γνωρίζετε, ώστε να απαλλαγείτε από τις ενοχές ενός όχι και τόσο καθαρού σπιτιού, ότι τα ακάρεα της σκόνης δεν είναι ορατά στο γυμνό μάτι και ακόμα κι αν είστε υποχόνδριος με την καθαριότητα, το πιθανότερο είναι εκείνα να επιμένουν σθεναρά στην παρουσία τους στο σπίτι σας.

Πώς όμως θα καταφέρετε να προστατεύσετε τον εαυτό και το σπίτι σας, στο μέτρο του δυνατού από αυτά τα -κατά τα άλλα- άκακα και ιδιότυπα «κατοικίδια»;

Χρησιμοποιείτε ειδικές μαξιλαροθήκες και καλύμματα στρωμάτων

Οι ειδικές μαξιλαροθήκες για τις οποίες γίνεται λόγος, τυχαίνει να έχουν πιο σφιχτή ύφανση, που δεν επιτρέπει στα νεκρά κύτταρα, που όλων το δέρμα αποβάλλει, να μείνουν σε αυτές, με αποτέλεσμα τα ακάρεα της σκόνης να μην έχουν τροφή να αναπτυχθούν. Με αυτό τον τρόπο, τους κόβετε την παροχή τροφής, με αποτέλεσμα να χάνουν το ενδιαφέρον τους να παραμείνουν στο σπίτι και στο κρεβάτι σας.

Αποφεύγετε τη ζέστη

Τα ακάρεα αναπτύσσονται καλύτερα σε ζεστές και υγρές συνθήκες, γι' αυτό, σε όσο πιο δροσερές συνθήκες διατηρείτε το δωμάτιό σας τόσο το χειρότερο για την αναπαραγωγή τους. Επιπλέον, η χρήση αφυγραντήρα θα βοηθήσει στην διατήρηση των ακάρεων σε απόσταση.

Πλένετε τα σεντόνια σε ζεστό νερό

Πλένετε τα σεντόνια, τις μαξιλαροθήκες και την παπλωματοθήκη στους 60oC, ενώ το στέγνωμά τους στο ζεστό αέρα του στεγνωτηρίου ενισχύει ακόμα περισσότερο την απολύμανση. Εναλλακτικά, αποτελεσματική είναι και η απολύμανσή τους με ατμό.

Καθαρίζετε επιμελώς τα χαλιά

Αν έχετε μοκέτες ή χαλιά μην αμελείτε το σωστό, βαθύ και επαγγελματικό καθαρισμό τους ή εναλλακτικά, μπορείτε να απαλλαγείτε από τη έννοια του ετήσιου καθαρισμού αν τα αντικαταστήσετε με παρκέ.

Προσωρινές λύσεις αντιμετώπισης του κνησμού

Αν είστε εν μέσω κρίσης φαγούρας, δοκιμάστε να κάνετε ένα ντους με όσο πιο χλιαρό νερό μπορείτε, αφού το καυτό μπάνιο θα κάνει την ξηρότητα και τη φαγούρα χειρότερα. Αποφεύγετε τη χρήση καλλυντικών σώματος με άρωμα στη σύστασή τους, καθώς τα πρόσθετα χημικά δυσχεραίνουν την ήδη δυσάρεστη κατάσταση.

Πηγή: clickatlife.gr