

20 Ιουλίου 2018

## Τι να τρώτε για να μην σας τσιμπούν τα κουνούπια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάθε βράδυ μέχρι το ξημέρωμα στα περισσότερα σπίτια ξεκινάει το μαρτύριο. Σμήνη κουνουπιών περιμένουν πότε θα μας πάρει ο ύπνος για να βουίξουν στο αυτί μας στην καλύτερη περίπτωση και να μας ξυπνήσουν και στη χειρότερη να κάνουν το δέρμα μας να μοιάζει με τρυπητήρι το επόμενο πρωί.

Και κάθε χρόνο που περνάει τα κουνούπια μοιάζουν να είναι ανθεκτικότερα από τον προηγούμενο. Τι φιδάκια, τι παστίλιες, τι πασαλείμματα με αντικουνουπικά, εκείνα θα τσιμπήσουν. Όμως η Dr. Janet Starr Hull έχει μια άποψη για το πώς μπορούμε να τα απομακρύνουμε και να μην μας τσιμπούν. Να τρώμε φαγητά που είναι πλούσια σε βιταμίνη B1, κάνει το δέρμα μας να παράξει μια μυρωδιά (δεν την μυρίζουμε εμείς) που είναι απωθητική για τα θυληκά κουνούπια, τα κουνούπια δηλαδή που μας επιτίθενται.

Η γιατρός λοιπόν συνιστά τη λήψη ενός δισκίου βιταμίνης B1 τη μέρα από τον Απρίλιο μέχρι τον Οκτώβριο. Ή διαφορετικά να τρώμε τροφές που είναι πλούσιες στη συγκεκριμένη βιταμίνη, όπως ξηρούς καρπούς, δημητριακά ολικής άλεσης, ηλιόσπορους, σπιρουλίνα και μπρόκολο, κουνουπίδι και λάχανο.

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