

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ ΑΠΟ ΤΗ KEEP CLEAN

Life hacks: Πώς να καθαρίσετε τα μαξιλάρια και το στρώμα του κρεβατιού. Μάθετε όσα χρειάζεστε για την καθαριότητα του κρεβατιού σας!



Με την πάροδο του χρόνου σίγουρα θα παρατηρήσετε πως τα καθαρά και κατάλευκα μαξιλάρια σας αρχίζουν να κιτρινίζουν! Αυτό είναι φυσικό και αναπόφευκτο, αφού όπως όλα τα αντικείμενα στο σπίτι έτσι και τα μαξιλάρια βρωμίζουν. Τα μαξιλάρια απορροφούν ιδρώτα, έλαια του δέρματος, νεκρά κύτταρα και σκόνη. Εκτός αυτών, στα μαξιλάρια αναπτύσσονται ακάρεα, μικροοργανισμοί που θεωρούνται υπεύθυνοι για την εκδήλωση αλλεργιών και κρίσης άσθματος. Για αυτό, ιδανικό είναι τα μαξιλάρια να πλένονται κάθε **τρεις μήνες**.

Με το κόλπο που μάθαμε από τη σελίδα Make Life θα διατηρήσετε τα μαξιλάρια σας λευκά και αφράτα σαν καινούργια.

Θα χρειαστείτε:

- Υγρό απορρυπαντικό ρούχων
- Λευκό ξύδι
- Μαγειρική σόδα
- Δύο μπαλάκια του τένις

Διαδικασία:

Βάλτε τα μαξιλάρια (έως 2 μαξιλάρια) στο πλυντήριο ρούχων, με τα μπαλάκια του τένις και μια κουταλιά της σούπας μαγειρική σόδα. Στο συρτάρι του πλυντηρίου προσθέστε το υγρό απορρυπαντικό ρούχων και στη θέση του μαλακτικού βάλτε ένα φλιτζάνι ξύδι. Βάλτε το πλυντήριο να λειτουργήσει στο πρόγραμμα για τα ευαίσθητα. Συμβουλευτείτε τις οδηγίες του κατασκευαστή που αναγράφονται πάνω στο μαξιλάρι.

Προτιμήστε το υγρό απορρυπαντικό διότι έχει πιο ελαφριά σύνθεση. Επίσης, αντί για απορρυπαντικό μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υγρό σαπούνι Μασσαλίας. Το ξύδι και η σόδα θα ενισχύσουν τη δράση του απορρυπαντικού και θα εξαφανίσουν τη κιτρινίλα. Τέλος, τα μπαλάκια του τένις στον κάδο του πλυντηρίου θα βοηθήσουν να διατηρηθούν τα μαξιλάρια αφράτα.

Απλώστε τα μαξιλάρια οριζόντια σε μια απλώστρα, για να μην χάσουν το σχήμα τους και αφήστε τα να στεγνώσουν στον ήλιο. Πριν τα μαζέψετε βεβαιωθείτε ότι έχουν στεγνώσει τελείως.

✓ ***Πώς μπορώ να καταλάβω αν χρειάζομαι καινούργια μαξιλάρια;***

- Μπορείτε να ελέγξετε αν ήρθε ο καιρός να αλλάξετε μαξιλάρια με τον εξής απλό τρόπο: διπλώστε το μαξιλάρι στη μέση. Αν επανέλθει στο αρχικό του σχήμα είναι μια χαρά, αν όχι, τότε θα πρέπει να τα αντικαταστήσετε (Ελευθερία).

✓ ***Κάθε πότε πρέπει να αλλάζω μαξιλάρι;***

- Τα μαξιλάρια που δεν πλένονται πρέπει να αντικαθίστανται κάθε χρόνο. Ο Robert Oexman, διευθυντής του Ινστιτούτου Sleep to Live, το οποίο μελετά την επίδραση που έχουν το περιβάλλον και οι συνήθειές μας στην ποιότητα του ύπνου, αναφέρει πως πρέπει να αλλάζουμε μαξιλάρι κάθε

έξι μήνες. Άλλοι ειδικοί, ωστόσο, υποστηρίζουν ότι πρέπει να αλλάζουμε μαξιλάρι κάθε δύο χρόνια.

✓ **Κάθε πότε θα πρέπει να αλλάζω κλινοσκεπάσματα και μαξιλαροθήκες;**

- Για να αποφύγετε την συγκέντρωση ακάρεων σκόνης, που μπορούν να προκαλέσουν αλλεργίες, καλό είναι να πλένετε τα σεντόνια και τις μαξιλαροθήκες στους 60 βαθμούς κάθε εβδομάδα. Στεγνώστε τα σεντόνια στον ήλιο, καθώς η υπεριώδης ακτινοβολία βοηθάει την εξουδετέρωση των μικροβίων.

✓ **Κάθε πότε θα πρέπει να καθαρίζω το στρώμα του κρεβατιού;**

- Το στρώμα του κρεβατιού καλό είναι να καθαρίζεται κάθε έξι μήνες (Κάθε πότε να αλλάζετε μαξιλάρι για να αποφύγετε βακτήρια, μούχλα και μύκητες, 2015).

ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΘΑΡΙΣΩ ΤΟ ΣΤΡΩΜΑ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ

1) Σκουπίστε το στρώμα με την ηλεκτρική σκούπα. Ξεκινήστε από πάνω προς τα κάτω και μετά σκουπίστε περιμετρικά.

2) Πασπαλίστε το στρώμα με μαγειρική σόδα και αφήστε το να δράσει 30 λεπτά.

3) Τρίψτε με μια σκληρή βούρτσα.

4) Σκουπίστε πάλι με την ηλεκτρική σκούπα.

5) Για τοπικούς λεκέδες χρησιμοποιείστε κρύο νερό και λίγες σταγόνες υγρό πιάτων, αν είναι νωποί οι λεκέδες. Αν οι λεκέδες είναι εκεί για καιρό και έχουν στεγνώσει χρησιμοποιείστε ζεστό νερό και αμμωνία.

Διατηρήστε το κρεβάτι σας καθαρό χρησιμοποιώντας ένα αδιάβροχο κάλυμμα κρεβατιού, που θα εμποδίζει την απορρόφηση βρωμιάς από το στρώμα.

Για τον αποτελεσματικό καθαρισμό του στρώματος, φροντίστε να το αερίζετε κάθε έξι μήνες. Βγάλτε το στρώμα στην αυλή ή τη βεράντα και αφήστε το στον ήλιο. Κάθε μήνα ή δύο μήνες αναποδογυρίζετε το στρώμα. Με αυτό τον τρόπο θα διατηρήσετε την ελαστικότητά του, ενώ το στρώμα θα λερώνεται λιγότερο (Σπύρος)

** Για περισσότερα μυσικά καθαριότητας και πολλά άλλα επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας: www.keepclean.gr*

Δικτυογραφία

Μπογιόγλου Ελευθερία, *Πώς καθαρίζουν τα μαξιλάρια*, από makelife.gr:

[https://makelife.gr/%CF%80%CF%89%CF%82-](https://makelife.gr/%CF%80%CF%89%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B8%CE%B1%CF%81%CE%AF%CE%B6%CE%BF%CF%85%CE%BD-%CF%84%CE%B1-%CE%BC%CE%B1%CE%BE%CE%B9%CE%BB%CE%AC%CF%81%CE%B9%CE%B1/)

[%CE%BA%CE%B1%CE%B8%CE%B1%CF%81%CE%AF%CE%B6%CE%BF%CF%85%CE%BD-%CF%84%CE%B1-](https://makelife.gr/%CF%80%CF%89%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B8%CE%B1%CF%81%CE%AF%CE%B6%CE%BF%CF%85%CE%BD-%CF%84%CE%B1-%CE%BC%CE%B1%CE%BE%CE%B9%CE%BB%CE%AC%CF%81%CE%B9%CE%B1/)

[%CE%BC%CE%B1%CE%BE%CE%B9%CE%BB%CE%AC%CF%81%CE%B9%CE%B1/](https://makelife.gr/%CF%80%CF%89%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B8%CE%B1%CF%81%CE%AF%CE%B6%CE%BF%CF%85%CE%BD-%CF%84%CE%B1-%CE%BC%CE%B1%CE%BE%CE%B9%CE%BB%CE%AC%CF%81%CE%B9%CE%B1/)

Κάθε πότε να αλλάζετε μαξιλάρι για να αποφύγετε βακτήρια, μούχλα και μύκητες, από Onmed.gr: <https://www.onmed.gr/ygeia/story/329942/kathe-pote-na-allazete-maksilari-gia-na-apofygete-vaktiria--moyxla-kai-mykites>

Σούλης Σπύρος, *Ο πιο τέλειος τρόπος για να καθαρίσετε το στρώμα σας είναι αυτός*, από spirossoulis.com: <http://spirossoulis.com/tips-o-pio-teleios-tropos-gia-na-katharisete-to-stroma-sas-einai-autos-video/>