

ακατάλληλο για να ζήσεις



Μήπως κάποια μικροπράγματα της καθημερινής σου ρουτίνας στο σπίτι κάνουν περισσότερο κακό στην υγεία σου απ' όσο νομίζεις;

Αν φτερνίζεσαι όλο και συχνότερα στο σπίτι σου, τότε κάνεις κάτι πολύ λάθος.

Ή απλά παραλείπεις κάποιες βασικές οικιακές δουλειές που πρέπει να γίνουν.

Εμένα η μαμά μου μου λέει πάντα ότι η καθαριότητα είναι η μισητή αρχοντιά και συνήθως όταν ακούγεται αυτή η ατάκα παράλληλα

μαζεύει το δωμάτιό μου.

Αν δεν μένεις κι εσύ όμως με τη μαμά σου, τότε πρέπει να ξέρεις πως ορισμένες συνήθειές που έχεις στο σπίτι σου μπορεί να σου κάνουν

κακό.

Αυτές είναι οι δέκα συχνότερες.

1. Δεν αλλάζεις τα φίλτρα του air-conditioner

Αυτή είναι μια δουλειά που πρέπει να συμβαίνει τουλάχιστον μια φορά κάθε τρεις μήνες, αλλιώς δε θες να ξέρεις τι εισπνέεις.

2. Δεν εξαερίζεις το μπάνιο σου

Αν δεν ανοίγεις τον εξαερισμό και τα παράθυρα, θα μείνει όλη η υγρασία στην τουαλέτα σου και φαντάζομαι δε θες να κάνεις παρέα με τη μούχλα.

3. Πολλά υφάσματα στο υπνοδωμάτιο

Μοκέτες, χαλιά, μαξιλάρια, ταπετσαρίες, κουβρ-λι, υφασμάτινες καρέκλες, όλα αυτά μαγνητίζουν σαν τρελά τη σκόνη.

Καλύτερα να προσκυνήσεις στο βωμό του μίνιμαλ για ένα πιο καθαρό δωμάτιο.

4. Προσκαλείς αλλεργιογόνα στον κήπο σου

Να αποφεύγεις τα φυτά που είναι αιολικής γονιμοποίησης, αφού όλα αυτά τα χορτάρια είναι τα χειρότερα για τις αλλεργίες σου.

5. Δεν ακολουθείς τις μυρωδιές

Όταν νιώσεις κάτι όχι και τόσο ευχάριστο να γαργαλάει τη μύτη σου, ακολούθησέ το μέχρι να βρεις την πηγή της δυσσοσμίας.

Όσο πιο γρήγορα εντοπίσεις την αρχή της μούχλας, τόσο πιο γρήγορα θα την εξαφανίσεις.

6. Δεν οργανώνεις το γραφείο σου

Η ακαταστασία μπορεί να φιλοξενήσει πλήθος από ακάρεα σκόνης.

Όπου ακαταστασία, να υπολογίζεις και τις στοίβες από χαρτιά, παλιά περιοδικά, αλλά και εξοπλισμό γραφείου.

Να φυλάς τη χαρτούρα σε κάποιο ντουλάπι, ώ στε να το κρατήσεις οργανωμένο και να απομακρύνεις τη σκόνη.

7. Φοράς παπούτσια μέσα στο σπίτι

Δεν ρισκάρεις μόνο την υγεία σου, αλλά αυξάνεις και τα αλλεργιογόνα.

Κουβαλάς στους πάτους των παπουτσιώ ν σου ρύπους και σκουπίδια και δε θες να τα πατήσεις με γυμνό πόδι.

8. Αφήνεις το κατοικίδιό σου να κοιμάται στο κρεβάτι σου

Όσο αξιαγάπητο κι αν είναι, το τρίχωμα του αγαπημένου σου κατοικιδίου παγιδεύει πλήθος αλλεργιογόνων και μετά εσύ τα βάζεις στο

κρεβάτι σου.

Αν δε μπορείς να αντισταθείς στις αγκαλιές θα πρέπει να το κάνεις μπάνιο τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα.

9. Έβαλες ταπετσαρία στο μπάνιο σου

Όσο τέλειες κι αν είναι οι ταπετσαρίες, το να τις τοποθετείς σε δωμάτια με υγρασία, όπως το μπάνιο είναι μια κακή ιδέα αφού αυξάνει

την πιθανότητα μούχλας.

Διάλεξε καλύτερα ένα πλακάκι ή μπογιά που να είναι ανθεκτική στη μούχλα.

10. Δε χρησιμοποιείς τον απορροφητήρα όταν μαγειρεύεις

Τέλεια η μαγειρική, αλλά ό,τι βγαίνει από τις κατσαρόλες και τα τηγάνια είναι απλά υπερβολική υγρασία.

Άνοιξε τον απορροφητήρα ώ στε να την απορροφήσει και να μειωθεί η πιθανότητα

μούχλας.