

10
rejtett
forrás

ALLERGIA

Aki allergiás, a nyár közepére beszerzi jól bevált gyógyszereit, és beveti a természetes házi praktikákat. De ha nem enyhülnek a tünetek, nézzünk körül a lakásban, ott is elbújhat néhány allergiát okozó apróság.

1 Szobanövények

Sokan azt tartják, az allergiára az egyetlen megoldás, ha bezárkóznak a lakásukba. Csakhogy akadnak, akiknek tünetei intenzívebben jelentkezhetnek zárt térben, mintha egy nagy réten sétálgatnának. Ennek okai a lakásban megbúvó rejtett allergének – magyarázza dr. Balogh Katalin, a Budai Allergiaközpont allergológus főorvosa. Leggyakrabban a poratka és a penészgomba a ludas, ám több szobanövény is előidézhethet allergiás tüneteket. A csüngőágú fikusz nedvéből például allergén molekulák juthatnak a lakás légtérébe. Ezek kívül sokan reagálnak allergiás tünetekkel a jukkára, a borostyánra és a pálmára is. A szobanövények fajtától függetlenül is képesek allergiát okozni, gyakran öntözött, nedves földjük ugyanis kedvelt táptalaja a penészgombáknak. Ezt úgy előzhetjük meg, ha rendszeresen fellazítjuk a föld felső rétegét, és gyakran cseréljük a talajt. A cserépbe hullott leveleket távolítsuk el, mert rajtuk is elszaporodhatnak a penészgombák.

2 Ágynemű

Mivel a matracokban, a takarókban és a párnákban csak úgy hemzsegnek a mikroszkopikus méretű poratkák, tartsuk tőlük távol magunkat, amennyire lehet. Ezek az apró élőlények a testből származó zsírokból, olajokból és az elhalt bőrsejtekből élnek, ürülékük pedig allergizál. Az izzadságot felszívó és lélegző anyagból készült huzatok azonban elvágják az atkák ételmszer-utánpótlásának útját. A párnákat, a takarókat, az ágyneműket hetente mossuk ki forró vízben. A 60 foknál melegebb hőmérséklet elpusztítja a poratkákat. Ha az ágymatracunk több mint 8 éves, cseréljük ki.



3 Szőnyegek

A puha szőnyegek sokkal több allergén anyagot tartalmazhatnak, mint a parketta vagy a járólappal. A penészfoltok, a házi kedvencek elhalt bőrsejtjei és a poratkák ugyanis imádnak a szőnyegekben megtelepedni, különösen, ha még kemény padló sincs a padlószőnyeg alatt. Csak gyakori porszívózással lehet eltávolítani őket. Hetente legalább egyszer alaposan porszívózzuk ki, lehetőleg HEPA-szűrővel ellátott porszívóval a lakást. A normál szűrővel működő gép ugyanis visszafújja az allergizáló atkaürüléket.

4 Régi újságok, könyvek

A könyvek lapjai között könnyen megbújnak az allergiát kiváltó apró élőlények. Remekül érzik magukat a papíron lerakódó poratkák, penészspórák és apró könyvtetvek. Amennyiben a könyveinket kézbe véve erősödik az allergiánk, próbáljuk meg rendszeresen leporosztatni őket, ha ez sem segít mindenképpen tároljuk őket zárt könyvespolcokon!

