

TENDENCIAS

Estas son algunas formas de desinfectar naturalmente tu pieza

El Ciudadano · 11 de junio de 2016



Desinfectar el dormitorio debe ser una tarea necesaria si queremos evitar problemas de salud, ya que muchas veces éstos problemas se presentan ya sea por el colchón, las almohadas, hongos y ácaros que convierten nuestra habitación en un lugar ideal para las enfermedades.

Tener una habitación limpia y libre de bacterias puede ser la clave para prevenir enfermedades y sentirnos más cómodos a la hora de descansar, porque es en el dormitorio, donde logramos relajar nuestro cuerpo y recuperar las energías luego de la jornada diaria, y es que, nuestro dormitorio es considerado una de las habitaciones más importantes del hogar, y cómo el resto del hogar, desinfectar el dormitorio debe ser prioridad.

Pero, a pesar de que debería ser nuestro templo dentro de la casa, muchas veces lo descuidamos, dejamos que se llene de polvo y a simple vista, no notamos las bacterias que se pueden acumular e incluso influenciar en la calidad de nuestro descanso. Por esa, y otras razones te traemos unos consejos fáciles de seguir para que desinfectes tu habitación de forma natural y la dejes libre de los microorganismos.

Trabajar nuestros hábitos

Nuestro primer truco casero para desinfectar el dormitorio es que hagas la cama todos los días, aunque no lo creas y suene un poco tonto, el hábito de organizar tu cama todas

las mañanas ayudará a que evites la acumulación de polvo en tus sábanas y se ventile un poco tu cuarto, lo que es perfecto para evitar los molestos ácaros que ocasionan alergias y otros padecimientos.

Además, es importante que cambies tus sábanas y mantas de forma regular porque es ahí donde se acumulan las bacterias debido a que en las noches sudamos o solemos acostarnos con ropa sucia, así que lo mejor es mantenerlas limpias y claro está, dormir siempre con ropa limpia.

Orden y limpieza

Por otra parte, también debes evitar sobresaturar tu mesita de noche con objetos porque de esa forma se te hará más fácil limpiarla pero sobre todo, debes realizar un aseo general todos los días si quieres tener una habitación libre de bacterias, y aunque sabemos que por cuestión de tiempo es prácticamente imposible dejarlo impecable en las mañanas, puedes dedicarle unos minutos de limpieza.

Desinfectar muebles y objetos

También, debes desinfectar el colchón regularmente y la mejor forma de hacerlo es creando un producto de limpieza casero con media taza de bicarbonato de sodio y diez gotas de aceite esencial de árbol de té; debes humedecer el bicarbonato en el aceite y frotar, con un cepillo, el producto y luego de que repose por una hora, aspirarlo.

Más allá de lo cotidiano

La limpieza del dormitorio no se limita a nuestra cama, y es algo que debemos entender, por lo que es importante que dediques tiempo a la limpieza de las sábanas y cortinas pero aunque son un elemento decorativo y evita que la luz entre a nuestro cuarto, en ella es donde más se acumula el polvo, por eso es necesario que las laves cada dos semanas, de esta manera lograras que la suciedad no te invada tan rápido y de forma constante.

Te puede interesar leer la nota sobre cómo terminar con las almohadas amarillas y devolverles su blanco natural.

Y por último, no olvides lavar las almohadas que por la falta de aseo se pueden convertir en un criadero de bacterias, porque aunque las cubramos con fundas, en nuestras almohadas suelen acumularse la mayor cantidad de células muertas y alergénicos; así que, intenta lavarlas al menos dos veces al año. Con todos estos cambios en tu rutina diaria conseguirás un ambiente más puro y cálido, haciendo que desinfectar la habitación sea una tarea acogedora.

Vía: La Vida Lucida

Fuente: El Ciudadano