

# ÄŒEISTOTA PÅ®L ZDRAVÃ• ...

PondÅ›lÅ-, 15 Å™Å-jen 2018

V kaÅ¾dÅ© domÅ¡cnosti s nÅ¡imi Å¾ijÅ- miliÅ³ny vÅ¡udypÅ™Å-tomnÅ½ch bakteriÅ-, se kterÅ½mi se o svÃ© mÅ-sto k Å¾itÅ- rÅ¾e dÅ›lÅ-me. O nÅ›kterÅ½ch rizikovÅ½ch mÅ-stech vÅ-me, na jinÅ½ch ale naÅ¡e ostraÅ¾itost vÅ½raznÅ› klesÅ¡i. V obou pÅ™Å-pÅ¾itÅ- ale dÅ›leÅ¾itÅ© vÅ›dÅ›t, jak si doma i na tÅ›chto mÅ-stech zjednat nekompromisnÅ- Ä•istotu.

## 1. KuchyÅ›kÃ© houbiÄ•ky, utÅ›rky a ruÅ•nÅ-ky

NeustÅ¾le vlnkÃ© houbiÄ•ky jsou

takovÅ½ lunapark pro bakterie. ProtoÅ¾e jsou vlastnÅ› pÅ™edurÄ•eny k tomu, aby byly neustÅ¾le vlnkÃ©, bakterie se v nich vesele mnoÅ¾í. AvÅ›ak nemusÃ-te jim bÅ½t vydanÅ- napospas. Po kaÅ¾dÅ©m mytÅ- houbiÄ•ku proplÅ›chnÄ›te teplou vodou. Je dobrÅ© mÅ-t i nÅ›jakÅ½ antibakteriÅ›lnÅ- pÅ™Å-pravek, ve kterÅ©m ji mÅ-Å¾ete jednoduÅ¾e proprat. A na co byste opravdu nemÅ›li zapomÃ-nat? KaÅ¾dÅ½ch 14 dnÅ- ji vymÅ›lÅ›te za novou! PodobnÅ½ osud se tÅ½kÅ¡i i kuchyÅ›kÃ½ch lÅ¡tkovÅ½ch utÅ›rek. JistÅ› je fajn, kdyÅ¾ IÅ›tkovÅ© utÅ›rky vymÅ›nÅ-te za ty papÅ-rovÅ©, ale pÅ™eci jen, vytvÅ›jÅ™Å-te tÅ›-m zbytecÅ•nÅ½ odpad. Rada znÅ-, pouÅ¾iÅ-vejte lÅ›tkovÅ© utÅ›rky, ale po kaÅ¾dÅ© vÅ›tÅ›-Å- iniciativÅ› v kuchyni je vymÅ›lÅ›te za Ä•istÅ©. Ty Ä›pinavÅ© vyperte minimÅ›lnÅ› na 40 °C. DalÅ›-Å-m Ä•asto vlnkÃ½m neÅ™Å¾dem jsou i ruÅ•nÅ-ky. Nenechte se mÅ½lit tÅ›-m, Å¾e se do nich utÅ›-rÅ¾te Ä•istÅ-, a tak se nemohou rychle zaÄ›pinít. NezapomÃ-nejte, Å¾e obsahujÅ- odumÅ™elÅ© buÅ›ky z vaÅ›eho tÅ›la, zbytky tÅ›lovaÅ½ch mlÅ©k, ale tÅ™eba i make-upu. Proto i v tomto pÅ™Å-padÅ› dbejte na jejich pravidelnou vÅ½imÅ›nu, kterÅ¡i by mÅ›la bÅ½t jednou za 3 dny.

## 2. VypÅ-naÄ•e, madla, klinky

Na tyto plochy sahÅ¾me

nÅ›kolikrÅ¾it za den, je tedy jasnÅ©, Å¾e i zde kralujÅ- bakterie vÅ›eho druhu. NapÅ™Å-klad vypÅ-naÄ• na chodbÅ› u hlavnÅ-ch dveÅ™Å- je to prvnÅ-, Å•eho se dotknete po vstupu zvenÅ•Å- do bytu. NenÅ- tÅ™eba dodÅ›vat, Å¾e pokud jste domÅ- jeli napÅ™Å-klad MHD a tam se drÅ¾eli tzv. ÅžmastiÅ© tyÅ•eä€œ, nikdy nevÅ-te, kdo se jÅ- drÅ¾el pÅ™ed vÅ¾imi. To samÅ© se tÅ½kÅ¡i i klik a vÅ›emotaÅ¾nÅ½ch madel aÅ¥ uÅ¾ v kuchyni anebo koupelnÅ›. Proto byste je alespoÅ› jednou za tÅ½eden mÅ-li Å™Å¡dnÅ› otÅ™Å-t. SkvÅ›Å½ je tÅ™eba mikrohadÅ™Å-k. Jeho pouÅ¾itÅ- je snadnÅ© i rychlÅ©, nenÅ- zapotÅ™ebÅ- chemie, a pÅ™esto zanechÅ›vÅ›i povrchy hygienicky Ä•istÅ© a suchÅ© jednÅ-m tahem.

## 3. LÅ›tkovÅ© nÅ›kupnÅ- taÅ›ky

Jsou skladnÅ©, mÅ-Å¾ete je

kdykoliv vytÅ›hnout z kabelky, aniÅ¾ by vÅ¾im tam zabÅ›aly mÅ-sto a igelitovÅ½m taÅ›kÅ¾im dÅ›ky nim mÅ-Å¾ete dÅ¾it sbohem. Ale i v tÅ›chto taÅ›kÅ¾ich se drÅ¾Å- Ä›pÅ-na a bakterie. StaÅ•Å- do nÅ- dÅ¾it vychlazenÅ½ nÅ›kup, kterÅ½ se po cestÅ› domÅ- stihne zapÅ™it a bakteriÅ- m zaÅ•ne prÅ©. Proto lÅ›tkovÅ© taÅ›ky perte alespoÅ› jednou za 14 dnÅ-, pÅ™eci jen v nich pÅ™epravujete potraviny.

## 4. DekoraÅ•nÅ- polÅ›itÅ›kÅ™ky

Sedací- souprava obložená  
příjemnámi relaxačními polštářky. Kdo by si mezi nimi rájil nezalehl? I když dnes všechnu polštářek všechny povlaků lze pohodlně vyprat v práci, mnoho lidí- to nedělá tak rásto, jak by se mohlo. Polštářky společně s povlaky výperete alespoň jednou za týden místech na nejvyšší teplotu, kterou vám materiál dovolá.

## 5. Mobily, tablety, dílkové ovladače

Bezkonkurenční nejvíce pinavé a nejvíce displeje mobilní, tabletové a nebo hadíkem ovladače? Dávajte, proč to dělat rásto, je nasnadě. Telefonu se dotýkáme neustále, doma, venku, na toaletě, přímo vaření a k tomu vždykdy k nim báhem hovorá- příkladě obličeji! Na displeji tak zástříváží až na zářich rukou, make-up, pleťová krém a odumírá kožená- buňky. To vždy vytváří koktejl, ve kterém se skvále daří- různým nebezpečným mikroorganismům, které mohou velmi nepříjemně komplikovat život. Proto antibakteriální ubrousky, jimiž inkriminované plochy přimějí.

## 6. A pinavé i vyprané průdlo, práka

Vypranému průdu za zavřenému bubnu stačí opravdu chvatit, aby se v mokrém a vlhkém prostředí- záaly množit organismy, které v práci mohou nechcete. On totiž buben sájem o sobě obsahuje různé druhy bakterií- všechny fekální- a rásto je proti nim bezmocné i pracovní. Perte proto oblečená- na nejvyšší teplotu, kterou vydrží, a jednou za rázovitě properte práku s octem, klidně i na 90 °C

## 7. Okolí- toalety

Pokud po vykonání potřebuji splachování- neskládá- se všechny toalety, mohou být využity novat všechny pozornost, a to hlavně podlaze! Právě každá zážitek spláchnutí- mohou bakterie z měsíce dolátnout až do vzdálenosti dvou metrů! Bakterie se pak drží- ve vzdachu tak dlouho, dokud se neusadí- jako výpinavé film na povrch- v městnosti. Všechno proto skládajte přiměd každá zážitek spláchnutí- m. Dbejte na dál sledný setření- podlahy v této městnosti.

Boj s bakteriemi se může jevit jako neúčinný, ale nebojte, aby mohl návštěvě imunitní systém správně fungovat, musí být neustále stimulován, a to vlastně díky tomu, že domácí bakterií je.

Takže ukládáno ano, ale s měrou.

Zdroj: internet