



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΕΠΟΠΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Δ/νση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,

Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 213 2023882

Χαλάνδρι, 05 / 07 / 2016

Α.Α.: 66

ΘΕΜΑ: «ΑΝΤΙΚΟΥΝΟΥΠΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΕ ΣΙΤΡΟΝΕΛΑ»

Η Σιτρονέλα είναι ουσία που προέρχεται από το φυτό αρμπάρόριζα (ποικιλίας *Pelargonium citrosum*) και έχει εντομοαπωθητικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται ευρέως για την πρόληψη των τσιμπημάτων από τα κουνούπια και περιέχεται σε πολλά δερμοκαλλυντικά σκευάσματα αλλά και σε προϊόντα καθημερινής χρήσης (έτοιμα εντομοαπωθητικά σπρέι χώρου, κεριά κ.α.).

Μπορείτε βέβαια και εσείς οι ίδιοι να χρησιμοποιήσετε τη Σιτρονέλα είτε σε έτοιμη μορφή ελαίου, αγορασμένη από το φαρμακείο, είτε και αφού την έχετε μόνοι σας παρασκευάσει. Εντομοαπωθητικές ιδιότητες έχουν και τα αιθέρια έλαια από γεράνι, ευκάλυπτο, κέδρο και λεβάντα, τα οποία μπορούν να συνδυαστούν με την Σιτρονέλα. Ακολουθούν βασικές οδηγίες παρασκευής και ασφαλούς χρήσης:

ΣΥΝΤΑΓΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΕΛΑΙΟΥ ΣΙΤΡΟΝΕΛΑΣ:

Σε ένα γυάλινο μπουκάλι τοποθετήστε 50γρ φρέσκα φύλλα αρμπάρόριζας και 500 ml οινόπνευμα 40 βαθμών. Ανακινήστε καλά. Τοποθετήστε το μπουκάλι σε σκιερό μέρος και κάθε δύο (2) μέρες ανακαινίστε έντονα. Μετά από δύο (2) εβδομάδες, τα φύλλα του φυτού θα έχουν λιώσει και το υγρό θα έχει αποκτήσει έντονη οσμή, οπότε θα έχετε έτοιμο ένα φυσικό προϊόν Σιτρονέλας. Κατόπιν μπορείτε να σουρώσετε και να τοποθετήσετε το υγρό Σιτρονέλας σε ένα άλλο μπουκάλι, πάντα γυάλινο, το οποίο θα πρέπει να διατηρείτε σε σκιερό μέρος. Το προϊόν αυτό χρησιμοποιείται πάντα κατόπιν αραίωσης του.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΑΝΤΙΚΟΥΝΟΥΠΙΚΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ:

Εναλλακτικά της άνωθεν συνταγής, μπορείτε να προμηθευτείτε τυποποιημένο ή και χύμα Αιθέριο Έλαιο Σιτρονέλας για δερματική χρήση από το φαρμακείο, ενώ παράλληλα μπορείτε να αγοράσετε και αμυγδαλέλαιο ή χαμομηλέλαιο για να διαλύσετε σε αυτά το έλαιο της Σιτρονέλας. Έπειτα θα φυλάσσετε το έλαιο σε σκουρόχρωμο γυάλινο μπουκαλάκι και θα μπορείτε το χρησιμοποιήσετε για την πρόληψη των τσιμπημάτων από κουνούπια με τους παρακάτω τρόπους, ακολουθώντας πάντα τις οδηγίες ασφαλούς χρήσης:

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ:

Τα αιθέρια έλαια δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ποτέ αδιάλυτα στην επιδερμίδα και πρέπει να μην έρχονται σε επαφή με τα μάτια σας. Σε περίπτωση επαφής ξεπλύνετε άμεσα με άφθονο νερό. Τα έλαια δερματικής χρήσης δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται για εσωτερική χρήση. Σε

περίπτωση εγκυμοσύνης ή θηλασμού, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Χρησιμοποιείτε τα με προσοχή στη δοσολογία σε παιδιά κάτω των 12 ετών.

❖ **ΕΝΤΟΜΟΑΠΩΘΗΤΙΚΑ ΧΩΡΟΥ ΓΙΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΜΥΓΕΣ:**

- Σε κεραμική συσκευή-βάση καύσης αιθέριων ελαίων (η οποία έχει και χώρο στη βάση της για ρεσώ) προσθέτετε 8 σταγόνες αδιάλυτου ελαίου Σιτρονέλας και μισό κουταλάκι νερό. Έπειτα ανάβετε το ρεσώ. Μόλις κάψει αρκετά και δείτε ότι τελειώνει το έλαιο στη θήκη, προσθέτετε ξανά λίγο νεράκι και 2 σταγόνες Σιτρονέλας.
- Σε ένα άδειο βαζάκι μπορείτε να τοποθετήσετε ένα κομμάτι βαμβακιού ή σφουγγαριού κουζίνας, το οποίο θα εμποτίσετε με 10 σταγόνες ελαίου Σιτρονέλας. Το βαζάκι αυτό μπορεί να τοποθετηθεί δίπλα στο κρεβάτι αλλά και σε άλλα σημεία του σπιτιού, για προστασία κατά τη διάρκεια του ύπνου από τσιμπήματα κουνουπιών.
- Επίσης για την αποφυγή καθημερινής χρήσης χημικών ουσιών μπορείτε να γεμίσετε με έλαιο Σιτρονέλας τα άδεια μπουκαλάκια από τις αντικουνουπικές συσκευές πρίζας, σκέτο ή σε ανάμειξη με λίγο ηλιέλαιο.
- Για τον ψεκασμό του μπαλκονιού (φυτά και τοίχους) βάζετε σε πλαστικό δοχείο με ψεκαστήρα μισό λίτρο νερό, μισό λίτρο λευκό ξύδι και 40 σταγόνες έλαιο Σιτρονέλας. Επίσης στο μπαλκόνι, παράλληλα με την ανωτέρω χρήση, εντομοαπωθητική δράση έχει και το κάψιμο ελληνικού καφέ σε μεταλλικό δοχείο.

❖ **ΕΝΤΟΜΟΑΠΩΘΗΤΙΚΟ ΛΑΔΙ ΣΩΜΑΤΟΣ:**

Προσθέστε 35 σταγόνες Σιτρονέλας σε 100ml αμυγδαλέλαιο και κάντε επάλειψη στο σώμα.

❖ **ΕΝΤΟΜΟΑΠΩΘΗΤΙΚΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΛΑΔΙ ΣΩΜΑΤΟΣ:**

Προσθέστε 15 σταγόνες ελαίου Σιτρονέλας σε 100ml έλαιο αμυγδάλου ή χαμομηλέλαιο και απλώστε το στα χέρια και στα πόδια του παιδιού.

❖ **ΕΝΤΟΜΟΑΠΩΘΗΤΙΚΗ ΛΟΣΙΟΝ ΣΩΜΑΤΟΣ:**

Σε μία μη αρωματισμένη κρέμα σώματος των 100 ml προσθέστε 40 σταγόνες Σιτρονέλας και αναμείξτε καλά. Έπειτα κάντε επαλείψεις στο δέρμα σας.

❖ **ΕΝΤΟΜΟΑΠΩΘΗΤΙΚΟ ΛΑΔΙ ΓΙΑ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ:**

Σε 100 ml αμυγδαλέλαιο ή ηλιέλαιο προσθέτετε ένα σφηνάκι ξύδι και 20 σταγόνες Σιτρονέλας. Τοποθετείτε το μπουκάλι στο ψυγείο αφού το ανακινήσετε και μετά από τρεις μέρες, το χρησιμοποιείτε με επάλειψη. Έπειτα φυλάσσετε το δοχείο σε σκιερό μέρος.