



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ  
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΥΓΙΕΙΝΟΛΟΓΟΣ-  
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
Δ/ση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,  
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι  
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 213 2023882

Χαλάνδρι, 03 / 08 / 2017  
Α.Α.: 77

**ΘΕΜΑ: «ΑΠΩΘΗΣΗ ΚΟΥΝΟΥΠΙΩΝ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΕΝΤΟΜΩΝ  
ΜΕ ΣΥΜΜΑΧΟ ΤΗ ΦΥΣΗ»**



Βρισκόμενοι στην καρδιά του καλοκαιριού, αρκετοί απασχολούνται από το πώς να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις εφόδους κουνουπιών αλλά και άλλων εντόμων, όπως είναι οι σκνίπες και τα τσιμπούρια, έχοντας γνώση ότι τα συγκεκριμένα είδη μπορούν να μεταδώσουν ασθένειες. Εκτός αυτών, οι μύγες αλλά και ο σκόρος, δεν παύουν να ενοχλούν τις οικίες μας.

Όμως, ζώντας σε ένα περιβάλλον αρκετά επιβαρυνμένο από χημικές ουσίες, καλό θα είναι να προσπαθήσουμε να αντιμετωπίσουμε την παρουσία εντόμων με φυσικούς και οικολογικούς τρόπους και να τα απωθούμε από την κατοικία μας, χωρίς να επιβαρύνουμε το οικοσύστημα. Εάν λοιπόν θελήσουμε να προστατευτούμε από τα έντομα, η φύση μπορεί να γίνει σύμμαχος μας, αρκεί να χρησιμοποιήσουμε φυτά με εντομοαπωθητικές ιδιότητες, τοποθετώντας γλαστράκια κοντά στα παράθυρα, στην βεράντα ή φυτεύοντάς τα στον κήπο, ανάλογα το είδος της κατοικίας.

**ΦΥΤΑ ΜΕ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΝΤΟΜΟΑΠΩΗΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:**

1. Λεβάντα,
2. Δυόσμος,
3. Δεντρολίβανο,
4. Φασκόμηλο,
5. Βασιλικός,
6. Μαντζουράνα,
7. Ευκάλυπτος,

8. **Αρμπαρόριζα** (από την οποία παράγεται η ισχυρή εντομοαπωθητική ουσία Σιτρονέλα).

## **ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΕΝΤΟΜΟΑΠΩΘΗΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ:**

### **1. ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΣΤΗΝ ΟΙΚΙΑ:**

- **Φυσικό εντομοαπωθητικό διάλυμα χώρου:**  
Σε ένα μπολάκι τοποθετήστε φρέσκα φύλλα βασιλικού ή δυόσμου και τρίψτε ή κοπανίστε τα μέχρι να αναδυθεί έντονα η μυρωδιά τους. Έπειτα προσθέστε λίγο λευκό ξύδι και τοποθετήστε το μπολ με το περιεχόμενο του κοντά σε ένα παράθυρο ή στο χώρο που επιθυμείτε να απωθούνται τα έντομα.
- **Φυσικό εντομοαπωθητικό διάλυμα ψεκασμού:**  
Σε ένα άδειο δοχείο με ψεκαστήρα, τοποθετήστε :
  - 100 ml νερό,
  - 100 ml λευκό ξύδι,
  - συνολικά 30 σταγόνες αιθέριου εντομοαπωθητικού ελαίου ή συνδυασμό αυτών (σιτρονέλας, λεβάντας, ευκάλυπτου, δεντρολίβανου κ.α.)
- **Ράντισμα με αιθέρια έλαια:** ρίξτε καθαρό και εγκεκριμένο από τους αρμόδιους φορείς ελέγχου κυκλοφορίας σκευασμάτων, αιθέριο έλαιο από εντομοαπωθητικό φυτό, όπως είναι η λεβάντα ή η σιτρονέλα, σε ποτ πουρί. Μπορείτε επίσης να ραντίσετε 2-3 σταγόνες στα παράθυρα του σπιτιού σας, στο μήκος αυτών. Προσοχή: να μην έρθει σε επαφή το δέρμα σας με αδιάλυτα αιθέρια έλαια.
- **Χρήση αντικουνουπικών ελαίων σε κεραμική συσκευή καύσης:**  
Σε κεραμική συσκευή καύσης αιθέριων αρωματικών ελαίων τοποθετήστε:
  - Νερό
  - 8 σταγόνες αιθέριων ελαίων με αντικουνουπική ιδιότητα, όπως είναι η σιτρονέλα, η λεβάντα, ο ευκάλυπτος και το δεντρολίβανο.έπειτα τοποθετήστε ένα μικρό κεράκι-ρεσώ στο κάτω μέρος της συσκευής καύσης ελαίων και μετά ανάψτε το. Όταν λιγοστέψει το υγρό, προσθέστε προσεκτικά πάλι λίγες σταγόνες νερό.
- Εναλλακτικά, μπορείτε να εμπλουτίσετε την παλιά σας αντικουνουπική ταμπλέτα με μία σταγόνα αιθέριου ελαίου ή να βάλετε νεράκι και μερικές σταγόνες αιθέριου ελαίου στο μπουκαλάκι υγρού απωθητικού της ανάλογης ηλεκτρικής συσκευής, χρησιμοποιώντας πάντα σταγονόμετρο και γάντια μίας χρήσης.
- **Εντομοαπωθητικό διακοσμητικό χώρου:**  
Σε ένα άδειο διακοσμητικό βαζάκι μπορείτε να τοποθετήσετε ένα κομμάτι βαμβακιού ή μικρού τεμαχίου από σφουγγαράκι κουζίνας, το οποίο θα έχετε εμποτίσει με 10 σταγόνες ελαίου με εντομοαπωθητικές ιδιότητες, όπως είναι η σιτρονέλα. Το βαζάκι αυτό μπορεί να τοποθετηθεί δίπλα στο κρεβάτι σας, κοντά στον καναπέ αλλά και σε άλλα σημεία του σπιτιού, για προστασία κατά το σούρωπο αλλά και κατά την διάρκεια του ύπνου, από τσιμπήματα κουνουπιών.

## **2. ΓΙΑ ΔΕΡΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ:**

- **Αντικουνουπικό επίθεμα δέρματος:** Κόψτε τα ανθάκια του φρέσκου βασιλικού ή τα φύλλα του δυόσμου και τρίψτε τα σε σημεία του δέρματος σας, όπως στα χέρια ή στις κνήμες, ώστε να απωθούνται τα κουνούπια.
- **Εντομοαπωθητικό λάδι σώματος:** Προσθέστε 35 σταγόνες σιτρονέλας ή άλλου αιθέριου ελαίου με αντικουνουπική ιδιότητα, σε 100ml αμυγδαλέλαιο ή σε άλλο έλαιο βάσης και κάντε επάλειψη στο σώμα σας.
- **Εντομοαπωθητικό παιδικό λάδι σώματος:** Προσθέστε 15 σταγόνες ελαίου Σιτρονέλας σε 100ml έλαιο αμυγδάλου ή σε χαμομηλέλαιο και απλώστε μικρή ποσότητα στα χέρια και στα πόδια του παιδιού.
- **Εντομοαπωθητική λοσιόν σώματος:** Σε μία μη αρωματισμένη κρέμα σώματος των 100 ml προσθέστε 40 σταγόνες Σιτρονέλας και αναμείξτε καλά. Έπειτα κάντε επάλειψις στο δέρμα σας. Για την παρασκευή παιδικής αντικουνουπικής λοσιόν δέρματος, προσθέστε 15-20 σταγόνες αιθέριου ελαίου, πάντα για δερματική χρήση.
- **Αντικουνουπικό βραχιολάκι:** υπάρχουν στο εμπόριο βραχιολάκια με αντικουνουπική δράση. Μπορείτε να προμηθευτείτε ένα από αυτά και να το φοράτε. Εναλλακτικά, σε ένα δικό σας υφασμάτινο μπορείτε να βάλετε μία σταγόνα από το εντομοαπωθητικό λαδάκι που έχετε παρασκευάσει και να το φοράτε.
- **Εντομοαπωθητικό λάδι για κατοικίδια:** Σε 100 ml αμυγδαλέλαιο ή ηλιέλαιο προσθέτετε ένα σφηνάκι ξύδι και 20 σταγόνες ελαίου με εντομοαπωθητικές ιδιότητες. Τοποθετείτε το μπουκάλι στο ψυγείο αφού το ανακινήσετε και μετά από τρεις μέρες, το χρησιμοποιείτε με επάλειψη. Έπειτα φυλάσσετε το δοχείο σε σκιερό μέρος.
- **Φυσικό καταπραϋντικό κνησμού:** Τοποθετήστε φυλλαράκια φρέσκιας μαντζουράνας στο σημείο του δέρματος όπου νιώθετε έντονη φαγούρα μετά από τσίμπημα κουνουπιού και τρίψτε τα. Αφήστε το λίγα δευτερόλεπτα να δράσει.
- **Έλαιο αντιμετώπισης φαγούρας :** σε ένα σκουρόχρωμο μπουκαλάκι τοποθετήστε περισσότερη ποσότητα ενός ελαίου βάσης (αμυγδαλέλαιο, σιτέλαιο ή ακόμα και ελαιόλαδο) και 4 σταγόνες αιθέριου ελαίου μαντζουράνας ή ελαίου τσαγιού, πάντα για ΔΕΡΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ. Εφαρμόζετε στην περιοχή που μετα από τσίμπημα κουνουπιού εμφανίζει αίσθημα κνησμού, για άμεση ανακούφιση. Εναλλακτικά μπορείτε να εμποτίσετε ένα τεμάχιο βαμβακιού με λευκό ξύδι και να το τοποθετήσετε στην συγκεκριμένη περιοχή του δέρματος.

## **ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΑΝΤΙΚΟΥΝΟΥΠΙΚΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ:**

Από τα φαρμακεία μπορείτε να προμηθευτείτε τυποποιημένο ή και καθαρό Αιθέριο Έλαιο Σιτρονέλας ή άλλα εντομοαπωθητικά αιθέρια ελαία, πάντα για δερματική χρήση, με πιστοποιητικά ασφαλούς χρήσης.

Παράλληλα μπορείτε να αγοράσετε και αμυγδαλέλαιο ή χαμομηλέλαιο για να διαλύσετε σε αυτά το αιθέριο έλαιο, εάν δεν θέλετε, μπορείτε να το αναμίξετε με μια μη αρωματισμένη κρέμα σώματος ή με ελαιόλαδο ή και με ηλιέλαιο.

Απαραίτητα θα φυλάσσετε το έλαιο σε σκουρόχρωμο γυάλινο μπουκαλάκι και έτσι θα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την πρόληψη των τσιμπημάτων από κουνούπια, ακολουθώντας πάντα τις οδηγίες ασφαλούς χρήσης:

### **ΣΥΝΤΑΓΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΑΝΤΙΚΟΥΝΟΥΠΙΚΟΥ ΕΛΑΙΟΥ ΣΙΤΡΟΝΕΛΑΣ:**

Εναλλακτικά της αγοράς έτοιμου αιθέριου ελαίου, εάν θέλετε, μπορείτε και οι ίδιοι να φτιάξετε από το φυτό της αρμπάρόριζας, έλαιο σιτρονέλας.

Σε ένα γυάλινο μπουκάλι τοποθετήστε:

- 50gr φρέσκα φύλλα αρμπάρόριζας και
- 500 ml οινόπνευμα 40 βαθμών.

Ανακινήστε καλά. Τοποθετήστε το μπουκάλι σε σκιερό μέρος και κάθε δύο (2) μέρες ανακινίστε 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 το διατηρείτε σε σκιερό μέρος.

Το προϊόν αυτό χρησιμοποιείται πάντα κατόπιν αραίωσης του.

### **ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ:**

1. Τα αιθέρια έλαια δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ποτέ αδιάλυτα στην επιδερμίδα,
2. Δεν πρέπει να μην έρχονται σε επαφή με τα μάτια σας. Σε περίπτωση επαφής ξεπλύνετε άμεσα με άφθονο νερό,
3. Τα έλαια δερματικής χρήσης δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται για εσωτερική χρήση. Εάν καταποθούν μπορεί να δράσουν ακόμα και τοξικά στον οργανισμό,
4. Σε περίπτωση εγκυμοσύνης ή θηλασμού, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας,
5. Χρησιμοποιείτε τα με προσοχή ως προς την δοσολογία, σε παιδιά κάτω των 12 ετών.

