

## Πως να καθαρίσετε τα αυτιά σας με Υπεροξειδίο του Υδρογόνου (~3%).

Το κερύ του αυτιού (κυψελίδα) είναι μια φυσική ουσία που παράγεται από τα κανάλια του αυτιού σας για να κρατά τα αυτιά σας στεγνά και να τα προστατεύει από βακτήρια και μολύνσεις. Οι κανονικές δραστηριότητες όπως το μάσημα και η ομιλία στην πραγματικότητα απομακρύνουν το υπερβολικό κερύ του αυτιού εγκαίρως, γεγονός που καθιστά τον καθαρισμό των αυτιών σε μεγάλο βαθμό καλλυντικό. Εκτελώντας έναν καθαρισμό με υπεροξειδίο του υδρογόνου και διατηρώντας την καλή υγεία του αυτιού, μπορείτε να διατηρήσετε τα αυτιά σας καθαρά και να αφαιρέσετε τυχόν περίσσεια κεριού που μπορεί να βλάψει την ακοή σας.

### Εκτέλεση καθαρισμού με υπεροξειδίο του υδρογόνου:

**1.** Διαλέξτε μία θέση για τον καθαρισμό των αυτιών. Θα είστε ξαπλωμένοι κατά τη διάρκεια του

καθαρισμού των αυτιών, επομένως είναι σημαντικό να συγκεντρώσετε όλες τις απαραίτητες προμήθειες και να τις έχετε κοντά σας. Τοποθετήστε μια πετσέτα κάτω, για να ακουμπάει το κεφάλι σας. Στη συνέχεια, περίπου 35 εκ μακριά, ρυθμίστε όλα όσα χρειάζεστε:



- ✓ Ένα μικρό μπολ με **υπεροξειδίο του υδρογόνου 3%** + Ένα σταγονόμετρο φαρμακείου. **Καλύτερα, ίσως, ένα μπουκαλάκι με σταγονόμετρο.**

- ✓ Μια πετσέτα χεριών

**2.** Ξαπλώστε ανάσκελα με το κεφάλι σας στην πετσέτα που απλώσατε κάτω, στο πάτωμα (ή στο κρεβάτι). Γείρετε το κεφάλι σας στο πλάι έτσι ώστε το αυτί που θέλετε να καθαρίσετε να είναι στραμμένο προς την οροφή.



**3.** Πριν ξεκινήσετε τον καθαρισμό, τοποθετήστε την πετσέτα των χεριών στον ώμο του αυτιού που θα περιποιηθείτε. Αυτό θα προστατεύσει τα ρούχα σας από λεκέδες και θα συγκρατήσει το διάλυμα που χρησιμοποιήσατε για να πλύνετε το αυτί σας.



Μπορεί επίσης αν θέλετε να βάλετε ένα κομμάτι πλαστικό κάτω από την πετσέτα πριν ξεκινήσετε. Αυτό θα σας βοηθήσει να προστατεύσετε τα ρούχα και το δάπεδο από το να λερωθούν.

**4.** Ρίξτε 1-3 ml διαλύματος υπεροξειδίου του υδρογόνου **3%** στο αυτί σας με το σταγονόμετρο. Στάξτε το στον ακουστικό πόρο σας. Μπορεί να ακούτε και να αισθάνεστε λίγο αφρισμό, κάτι που είναι απολύτως φυσιολογικό. Αν και μπορεί να αισθάνεται λίγο γαργαλητό, προσπαθήστε να χαλαρώσετε. Αφήστε το διάλυμα να παραμείνει στη θέση του με το αυτί σας ακόμα γυρισμένο για 3-5 λεπτά.



Ίσως είναι χρήσιμο, να τραβήξετε την επάνω άκρη του αυτιού για να ανοίξετε περισσότερο τον ακουστικό πόρο καθώς εισάγετε τις σταγόνες. Μην πιέζετε το σταγονόμετρο

προς τα κάτω στον ακουστικό πόρο σας, όταν χορηγείτε τις σταγόνες. Ο ακουστικός πόρος είναι ευαίσθητος και επιρρεπής σε βλάβες από υπερβολική πίεση.

**5. Στραγγίστε το αυτί σας στην πετσέτα χεριών.** Όταν περάσει ο χρόνος των 3-5 λεπτών, βάλτε την πετσέτα των χεριών στον ώμο σας και κρατήστε την πάνω από το αναποδογυρισμένο αυτί σας. Καθίστε όρθια, στρέφοντας το κεφάλι σας στην πετσέτα για να στραγγίξετε το διάλυμα και την περίσσεια κεριού του αυτιού, τα οποία θα πρέπει να είναι ορατά. Στεγνώστε το εξωτερικό του αυτιού με την πετσέτα, όπως χρειάζεται. Επαναλάβετε το πρόγραμμα καθαρισμού στο άλλο αυτί. **Εναλλακτικά:**



**Χρησιμοποιήστε τη μέθοδο του ντους όταν ο χρόνος είναι λίγος.** Εάν δεν έχετε χρόνο, τοποθετήστε μερικές σταγόνες υπεροξειδίου του υδρογόνου σε κάθε αυτί 10 λεπτά πριν μπειτε στο ντους. Δεν χρειάζεται να ξαπλώσετε. Το υπεροξείδιο θα μαλακώσει το κέρι του αυτιού σας και θα ξεπλυθεί καθώς κάνετε τη ρουτίνα του μπάνιου σας κανονικά. Στεγνώστε το εξωτερικό των αυτιών σας με μια καθαρή πετσέτα όταν στεγνώσετε.



**Τα άξια προσοχής για τον καθαρισμό με το υπεροξείδιο:**

**A. Αρχικά, καθαρίστε τα αυτιά σας με υπεροξείδιο του υδρογόνου δύο φορές την εβδομάδα.** Το κέρι του αυτιού είναι φυσιολογικό και στην πραγματικότητα έχει ορισμένες αντιβακτηριακές ιδιότητες για να διατηρεί τα αυτιά σας υγιή. Τα περισσότερα άτομα με κανονική παραγωγή κεριού δεν θα χρειαστεί να καθαρίζουν (αρχικά) τα αυτιά τους με υπεροξείδιο του υδρογόνου περισσότερο από **δύο φορές την εβδομάδα**. Μετά από δύο εβδομάδες με καθαρισμούς δύο φορές την εβδομάδα, μεταβείτε στον καθαρισμό των αυτιών σας **δύο φορές το μήνα** και, στη συνέχεια, μετά από δύο μήνες από αυτό, αλλάξτε στον καθαρισμό των αυτιών σας μόνο **δύο φορές το χρόνο**.



Μιλήστε με το γιατρό σας για τον καθαρισμό των αυτιών σας, επίσης. Ο πολύ συχνός καθαρισμός των αυτιών σας μπορεί να προκαλέσει βλάβη, επομένως μπορεί να θέλετε να συζητήσετε τους λόγους, για τους οποίους θέλετε να κάνετε πολύ συχνό καθαρισμό, με το γιατρό σας. Ρωτήστε το γιατρό σας σχετικά με τα kit καθαρισμού αυτιών, όπως το Debrox.

**B. Αποφύγετε τη χρήση μπατονετών στα αυτιά σας.** Το κέρι του αυτιού συνήθως καλύπτει μόνο το εξωτερικό τρίτο του ακουστικού πόρου σας, αλλά οι μπατονέτες στην πραγματικότητα σπρώχνουν το κέρι του αυτιού πιο βαθιά από ό,τι προορίζεται. Με την πάροδο του χρόνου, αυτό μπορεί να προκαλέσει μπλοκαρίσματα του κεριού του αυτιού κοντά στο τύμπανο του αυτιού σας που στην πραγματικότητα παρεμποδίζουν την ακοή. Οι γιατροί συμβουλεύουν επίσης να μην χρησιμοποιείτε μπατονέτες για να καθαρίσετε τα αυτιά σας, καθώς και άλλα αντικείμενα όπως φουρκέτες.



**Γ.** Αποφύγετε τους καθαρισμούς με υπεροξείδιο εάν έχετε σωληνάκια στο αυτί. Εάν είχατε κάνει χειρουργική επέμβαση για να βάλετε σωληνάκια στα αυτιά, μην χρησιμοποιείτε υπεροξείδιο για να καθαρίσετε τα αυτιά σας... Για να καθαρίσετε τα αυτιά σας αν έχουν σωληνάκια, χρησιμοποιήστε ένα καθαρό χαρτομάντιλο για να σκουπίσετε τυχόν περίσσεια κεριού που έρχεται στο άνοιγμα του ακουστικού πόρου σας. Θα πρέπει να αποφύγετε εντελώς το νερό στα αυτιά σας.



**Δ.** Επισκεφθείτε το γιατρό για πόνο στο αυτί ή έκκριση. Ενώ το κερύ του αυτιού είναι φυσιολογικό, κάθε περίσσεια κεριού που συνοδεύεται από πόνο στο αυτί ή ασυνήθιστη όψη εκκρίσεων θα πρέπει να διερευνηθεί από γιατρό. Ένα αυτί που είναι ζεστό στην αφή ή συνοδεύεται από πυρετό είναι επίσης ένας λόγος για να προγραμματίσετε ένα ραντεβού.



Προέλευση: Zora Degrandpre, ND. Natural Health Doctor.

How to Clean Your Ear with Hydrogen Peroxide. Sep 16, 2023.

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ: <https://www.imdleio.gr/diaf/2020/ygeia-diaf.html>

Το παρόν (εκτυπώσιμο): <https://www.imdleio.gr/diaf/2023/H2O2-ears.pdf>