**Wietrzenie pościeli - doskonały sposób na pozbycie się roztoczy!**

**Czy wiesz, że wietrzenie pościeli to doskonały sposób na pozbycie się roztoczy? Warto regularnie wykonywać tą czynność, ab y zapewnić sobie zdrowy wypoczynek! Sprawdź na co należy zwrócić uwagę.**

**Wietrzenie pościeli - zapobiega rozwojowi alergii i nie tylko!**

Sypialnia to miejsce, gdzie każdy z nas regeneruj swoje siły i wypoczywa po ciężkim dniu. Dlatego warto zadbać o warunki jakie tam panują. Czy wiesz, ze **wietrzenie pościeli** wpływa na jakość i komfort snu? Nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, że regularne jej wietrzenie (najlepiej na mrozie) wpływa na zdrowie naszego organizmu. Alergicy z pewnością wiedzą o co chodzi! Rozwój bakterii, roztoczy i innych drobnoustrojów może negatywnie wpływać na ich zdrowie.

**Dlaczego wietrzenie pościeli jest tak ważne?**

Komfort snu zależy od wyboru wygodnego materaca, poduszki, dobrej jakości kołdry. Ale należy tu też pamiętać o tym, jak ważne jest [wietrzenie pościeli](https://www.e-ekomax.pl/wietrzenie-poscieli-na-mrozie). To znakomity sposób na skuteczne wyeliminowanie wszelkich pasożytów żyjących w sypialni. Pamiętaj też o tym, że dobrze przewietrzona pościel staje się pachnąca i świeża.

**Jak często wykonywać wietrzenie pościeli?**

Warto przynajmniej raz w tygodniu wykonywać tą czynność, niezależnie od pory roku. Wiadomym jest, że najlepszymi warunkami na *wietrzenie pościeli* jest mróz. Jednak pościel powinna być też poddana wiatrom. Nie należy narażać jej na zbytnią wilgoć lub nasłonecznienie. Pościel należy wietrzyć na tarasie, balkonie czy w ogrodzie. Jeśli nie mamy ku temu warunków, warto rozłożyć ją na łóżku i otworzyć szeroko okno, tak by zapewnić odpowiednią wymianę powietrza.