

## Poduszki a alergicy - jak zadbać o sen i zdrowie naraz

data aktualizacji: 2021.10.14



Sen to czynność fizjologiczna, na którą każdy z nas przeznaczają średnio 1/3 życia. Ma on olbrzymie znaczenie i pozwala zachować prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Aby sen był efektywny, ważne jest dobranie właściwej pościeli, co w przypadku alergików nie jest wcale takie łatwe. Warto wiedzieć, jakie poduszki powinny wybrać osoby borykające się z alergiami, aby zadbać o swoje zdrowie i komfortowy sen.

### Z jakich materiałów powinna być wykonana poduszka dla alergika?

Przede wszystkim warto zaznaczyć, że poduszka przeznaczona dla alergików, powinna być wykonana ze sprawdzonych materiałów. **To, z czego jest wykonana i czym jest wypełniona, odgrywa ogromne znaczenie, zwłaszcza w przypadku alergii na roztocza i kurz.** Niektóre wsady, mogą sprawić, że sen będzie bardziej uciążliwy i wręcz niebezpieczny dla zdrowia.

**Poduszki**, które posiadają wypełnienie syntetyczne wysokiej jakości będą dobrą opcją. Sztuczny materiał, jednak nie zawsze przepuszcza powietrze, co jest dużym minusem. Wykorzystane

włókna syntetyczne muszą mieć także określoną gęstość, aby można się było spokojnie wyspać.



Bardzo ciekawym rozwiązaniem mogą być także poduszki posiadające wsad bambusowy. **Włókna bambusowe nie przyciągają kurzu, a dodatkowo są bardzo elastyczne i lekkie.** Interesujące może się też okazać wypełnienie jedwabne. Wpływa ono bardzo pozytywnie na skórę i nie gromadzi w sobie szkodliwego dla alergików kurzu. Na stronie: [materacejeleniagora.pl](http://materacejeleniagora.pl) można znaleźć bardzo dużą ofertę najróżniejszych poduszek, także takich przeznaczonych specjalnie dla alergików. Warto zainwestować w dobre jakościowo produkty.

Bardzo ważny jest także wybór idealnej poduszki dla dziecka. Bez względu na to, czy boryka się ono z alergiami czy nie, powinno posiadać idealną poduszkę, bezpieczną dla skóry i umożliwiającą wygodny oraz zdrowy sen. **Pościel dziecięca powinna być wykonana z bezpiecznych i zdrowych materiałów, które pozwolą na płynną cyrkulację powietrza i prawidłowe utrzymywanie temperatury ciała.** W pierwszych miesiącach życia poduszka nie jest w ogóle potrzebna. Rodzice powinni pamiętać, aby obserwować reakcję malucha na każdy nowy materiał.

## Jak jeszcze można podnieść jakość snu alergików?

Jakość snu alergików można podnieść na różne sposoby. Oprócz wykorzystania pościeli wykonanej ze sprawdzonych materiałów, a także odpowiednich poduszek, należy także pamiętać o regularnym wietrzeniu sypialni. Jest to bardzo ważne i w ten sposób można się pozbyć nadmiernej ilości roztoczy, kurzu i alergenów. **Dobrym rozwiązaniem są także wszelkie akcesoria przeznaczone dla alergików, które ułatwiają i wydłużają sen.**

Nie bez znaczenia są także wykorzystywane proszki i płyny do prania. Powinno się wybierać

preparaty przyjazne dla skóry, delikatne i bezpieczne. **Poszewki, należy prać regularnie mniej więcej do 2-3 tygodnie, pościel należy także wietrzyć, szczególnie zimą.** Warto zaznaczyć, że niektórzy polecają także stosowanie specjalnych preparatów, które zapewniają dodatkową ochronę i przeciwdziałają rozwojowi roztoczy i alergenów.

Aby zapewnić alergikom spokojny i wartościowy sen, warto pamiętać o kilku bardzo ważnych kwestiach. **Przede wszystkim znaczenie ma wybór właściwej poduszki.** Warto świadomie podejść do sprawy i wybrać polecane produkty najwyższej jakości. W sklepach dostępne jest naprawdę wiele propozycji.



Źródło: <http://www.wk.wiadomoscihandlowe.pl/artykuly/poduszki-a-alergicy-jak-zadbac-o-sen-i-zdrowie-nar,68560>