

Щотижня ми проводимо від 49 до 63 годин у ліжку. Чимало, так? Тож дуже важливо, щоб постільна білизна була чистою. Але як часто слід її прати? Якщо робити це надто часто, тканина псуватиметься швидше, простирадла та підковдри рватимуться. Та і де взяти на це час? З іншого боку, ми не самі в наших ліжках. Окрім нас, там ще можна знайти (надто вразливим людям краще не читати) спори грибків, бактерії, пилок, землю, відмерлі клітини шкіри, а ще пилових кліщів, піт, залишки їжі, косметики і багато іншого. А якщо ваш улюблений кіт чи песик при звичаїлися спати разом із вами, то помножте кількість бруду навіть не вдвічі. І все це разом із нами майже третину нашого життя...

## ГІГІЄНА СНУ

За твердженнями вчених-мікробіологів, людина у середньому продукує до 98 літрів поту в ліжку на рік. Уся ця вологість – ідеальне середовище для зростання грибкових культур. Нещодавнє дослідження встановило, що пір'яні та синтетичні подушки, які використовувались протягом від півтора до двадцяти років, можуть містити від 4 до 17 різновидів грибкової інфекції. Брррр... Це не кажучи про пилових кліщів і продуктів їхньої життєдіяльності. Все це – алергени, і вони впливають навіть на людей, не схильних до алергії. А ми дивуємось, чому іноді прокидаємося із закладеним носом, запухлими очима, головним болем і, як наслідок, поганим настроєм. Але досить страшилок.

Усе не так погано – варто дотримуватись простих правил, навіть якщо дуже ліньки.

1

### Постільна білизна

Після того, що прочитали вище, ви захочете прати постільну білизну якомога частіше, еге ж? Вважається, що це слід робити раз на тиждень, максимум, раз у два тижні. Але якщо ви

пітнієте уві сні, особливо влітку, то прочитайте ще раз абзаци вище і все ж таки знайдіть час, щоб заслати нові простирадла. Принаймні змініть пошивку, адже наше обличчя є найбільш чутливою частиною тіла, до того ж ми ризикуємо вдихнути продукти

життєдіяльності пилових кліщів через ніс або рот.

Якщо ви хворіли, то постільну білизну слід випрати одразу ж, щоб запобігти поширенню заразливих мікробів.

Прати постільну білизну краще в теплій воді – 60 градусів достатньо, щоб вбити мікробів, з іншого

боку, це доволі щадний режим для тканини. Завжди періть постільну білизну відповідно до вказівок на ярлику. Кольорову білизну слід вивернути навиворіт, перш ніж покласти до пральної машини. Так можна зменшити тертя і вірогідність того, що річ втратить колір. Шовкову постільну білизну періть у холодній воді із доданням антистатичу. Кожна пральна машина розрахована на певну вагу. Покладемо забагато чи навпаки, і результат прання не буде задовільним. Тож ось скільки приблизно важить постільна білизна:

- ▶ підковдра – від 500 до 700 грамів
- ▶ простирадло – від 400 до 500 грамів
- ▶ пошивка – від 150 до 250 грамів
- ▶ покривало – від 600 до 800 грамів

2

## Подушки



Насамперед, тримайте ваші подушки свіжими і аерованими. Для цього достатньо збити і добряче постосати їх після того, як ви прокинулися, або перед сном. Якщо ви спітніли уві сні, то обов'язково посушіть подушку вранці. Ще одна лякалка – ваша подушка подвоює свою вагу протягом 18 місяців використання, і можете уявити собі за рахунок чого. Тож якщо ви не хочете по сім-вісім годин на день бути близькими до пилових кліщів, будь ласка, періть свої подушки або здавайте їх у спеціальну чистку кожні півроку.

3

## Ковдри

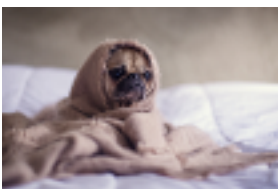


Дякуючи підковдрам, самі ковдри не слід чистити чи прати так часто. Достатньо робити це двічі або тричі на рік. Якщо ви використовуєте красиве простирадло, то періть його раз на місяць, якщо звісно воно не забрудниться раніше.

4

## Матрац

На жаль, матрац – це те, що ми не можемо просто закинути у пральну машину, додати порошку і чекати на результат. Але ми можемо чистити матраци за допомоги пилосмоку, бажано, щонайменше раз на рік, але краще все ж таки частіше.



**А ось і питання до наших читачів: ви прасуєте постільну білизну? За дослідженнями, прасування, а постільної білизни особливо, найнеулюбленіша хатня робота для більшості людей. Світ буквально розділився на тих, хто прасують постільну білизну, та їхніх антиподів. До котрих належите ви, і чому? Пишіть нам на [dar@suspilnaalternatyva.net](mailto:dar@suspilnaalternatyva.net) або залишайте відповідь у коментарях на сайті Суспільної Альтернативи.**