

Sypialnia alergika - co zrobić, żeby czuć się w niej dobrze?



Łóżko Visby Livia, www.visby.pl

Polska jest jednym z czołowych krajów, których mieszkańcy skarżą się na objawy alergiczne. Działanie czynników wywołujących złe samopoczucie u szczególnie wrażliwych osób nasila się wiosną, kiedy rośliny zaczynają pylić. Jednak nie tylko pyłki roślin wywołują reakcje uczuleniowe.

Katar i kichanie mogą pojawić się również w środowisku, w którym występuje kurz i roztocza. Osoby uczulone na te związki nie są jednak skazane na borykanie się z nimi przez cały czas. Ważne, żeby przynajmniej

w domu mogły odpocząć od dokuczliwych symptomów choroby. Wygląd mieszkania, a zwłaszcza sypialni, w której przebywamy najczęściej, ma duże znaczenie, jeśli odpoczywa w niej alergik. Jak powinna być urządzona?

Postawmy na farby ekologiczne

Pierwszą czynnością, jaką wykonujemy podczas urządzania każdego pokoju, jest dobór farb, którymi pokryjemy ściany. Nie chodzi tu jedynie o kolor, ale również o rodzaj emulsji. Alergicy powinni zwrócić szczególną uwagę na oznaczenie produktów. Najbardziej odpowiednie będą dla nich te, posiadające rekomendację Polskiego Towarzystwa Alergologicznego. Farby ekologiczne, wolne od rozpuszczalników i szkodliwych dla uczulonych osób związków mogą również być oznaczone certyfikatem Błękitny Anioł lub polskim znakiem E. Ważne jest, aby ściany w sypialni alergika były gładkie. Zagłębienia sprzyjają gromadzeniu się w nich niechcianego kurzu.

Alergia jednego z mieszkańców urządzanej sypialni to sygnał do rezygnacji z pokrywania ścian boazerią lub tapetami. Tak przygotowane dla roztoczy środowisko niekorzystnie wpłynie na samopoczucie uczulonego. Tapety przyciągają i pochłaniają kurz, sprzyjając rozwojowi wilgoci i pleśni.

Sekret tkwi w doborze wyposażenia

Mając do wyboru meble wykonane z różnego rodzaju materiałów, powinniśmy znać cechy każdego z nich, żeby dokonać odpowiedniego wyboru. Największym powodzeniem od dawna cieszą się te wykonane z litego drewna, nie tylko dzięki ich wytrzymałości, ale także właściwościom zdrowotnym.

- *Osobom wrażliwym na kurz i roztocza polecamy wybór mebli sosnowych. Drewno sosny cechuje się elektrostatycznością, czyli nie powoduje unoszenia kurzu, który łatwo osadza się na szafkach, komodach i biurkach. Żeby zmniejszyć ilość kurzu na meblach, powinniśmy zrezygnować z otwartych półek na rzecz szafek i szuflad lub przeszklonych regałów* - radzi Mariola Kacprzak, przedstawiciel marki Visby, producenta mebli do sypialni.

Cierpiący na alergię potrzebują dobrych warunków do odpoczynku. Aby choroba nie przeszkadzała im podczas snu, ich łóżko powinno być wykonane z drewna, którego sposób



Łóżko sosnowe Visby Angeli, www.visby.pl

obróbki nie uwzględniałby użycia chemikaliów. Te mogą bowiem podrażnić zarówno skórę, jak i drogi oddechowe uczulonego. Wolne od szkodliwych związków jest na przykład łóżko sosnowe Angeli marki Visby. Dobrym sposobem uniknięcia nasilania objawów alergii będzie też postawienie w sypialni łóżka tapicerowanego, łatwego w czyszczeniu.

Aby łóżko było kompletne, potrzebuje materaca. Poza takimi czynnikami, jak twardość i wypełnienie, które uwzględnia każdy kupujący, uczuleni muszą wziąć pod uwagę materiał, z jakiego wykonano materac. W takim przypadku

producenci mebli i wyposażenia do sypialni zalecają materace lateksowe, na przykład te dostępne na www.visby.pl. Ich zaletą jest odporność na grzyby i bakterie, które w takim materacu nie będą się rozwijały. Dzięki zabezpieczeniu materaca pokrowcem, ochronimy go przed kurzem, a po zabrudzeniu ochroniacz łatwo wypierzemy w pralce.

Im mniej, tym lepiej

Gdy sypialnia jest już pomalowana i wyposażona, każda pani domu zabiera się za jej upiększanie i dekorowanie różnorodnymi drobiazgami. To błąd. Jeśli chcemy zapobiec nawarstwianiu się zanieczyszczeń, musimy zmniejszyć powierzchnię ich osadzania się do minimum. Dekoracyjne figurki i ramki ze zdjęciami powinniśmy zamknąć za szybami regałów, a na zewnątrz zostawić tylko niezbędne przedmioty. Rozwojowi roztoczy służą również tkaniny, dlatego z podłóg powinny zniknąć dywany, z okien należy usunąć firany i zasłony, a z łóżek obicia, których nie moglibyśmy zdjąć i wyprać w pralce. Jednym słowem, alergicy muszą polubić minimalizm i w jego myśl aranżować swoje mieszkania lub domy.

Nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak niewiele trzeba, żeby zniwelować dokuczliwe objawy alergii. Zanim sięgniemy po lekarstwa i silne specyfiki, zajmijmy się naszym najbliższym otoczeniem, w którym spędzamy najwięcej czasu, aby przynajmniej w nim czuć się dobrze, mimo naszych dolegliwości.

O marce VISBY:

Visby to polska marka, która od ponad 7 lat produkuje drewniane meble do sypialni. Specjalizuje się głównie w wysokiej jakości meblach bukowych i sosnowych oraz w materacach. Z powodzeniem łączy funkcjonalność z elegancją, podsuwając Klientom najlepsze rozwiązania.

Zakłady produkcyjne znajdują się pod Rzeszowem i Gdańskiem. Meble można obejrzeć na żywo w Sulejówku przy ul. Miodowej 9.
