

Jak často měnit povlečení? Průvodce hygienou lůžka pro zdravý spánek

Kvalitní spánek není jen o výběru správné matrace nebo polštáře. Klíčovou roli hraje také hygiena vašeho lůžka. Přemýšleli jste někdy nad tím, jak často byste měli měnit povlečení, abyste zajistili ideální prostředí pro regeneraci organismu?

Podle studie z roku 2022 mění lidé své povlečení v průměru jednou za 24 dní. Odborníci se však shodují, že by to mělo být mnohem častěji – **ideálně jednou týdně**. Pokud se v noci nadměrně potíte, doporučujeme výměnu ještě častěji.

Proč je pravidelná výměna povlečení nezbytná?

I když se sprchujete každý večer, vaše lůžko se přirozeně znečišťuje. Během spánku tělo uvolňuje pot, kožní maz a odumřelé kožní buňky. V noci je obnova pokožky nejintenzivnější, což přímo souvisí s hormonálními změnami a cirkadiánním rytmem.

Nahromaděné nečistoty vytvářejí ideální prostředí pro **roztoc**, **bakterie**, **plísň** a **další alergeny**. Věděli jste, že průměrný dospělý člověk během roku v posteli vypotí přibližně 100 litrů tekutin? Toto vlhké prostředí je pro mikroorganismy jako živná půda.

Kdy povlečení měnit častěji než jednou týdně?

Standardní týdenní cyklus praní je doporučen pro běžné situace. Existují však případy, kdy byste měli povlečení prát častěji:

- **Alergici a astmatici:** Nahromaděné odumřelé buňky a roztoči mohou výrazně zhoršovat dýchací potíže.
- **Kožní problémy:** Mastnota a bakterie v povlečení přispívají ke vzniku akné, podráždění kůže či růžovky.
- **Noční pocení:** Zvýšená vlhkost lůžka vyžaduje častější praní.
- **Děti a domácí mazlíčci:** Pokud s vámi spí v posteli, přinášejí další nečistoty a alergeny.
- **Během nemoci:** Pravidelná výměna povlaku na polštář pomáhá snižovat riziko opětovné nákazy.

Nezapomínejte na polštáře a přikrývky

Čisté povlečení je základ, ale špína proniká i do samotných lůžkovin. **Polštáře, přikrývky a peřiny** by se měly vyprat přibližně jednou za 3 měsíce. Po vyprání je nechte důkladně vyschnout na čerstvém vzduchu, aby se předešlo tvorbě plísní.

Tipy, jak udržet lůžko hygienicky čisté mezi praním

Čerstvost lůžka můžete prodloužit několika jednoduchými návyky:

- **Nenechávejte prádlo v pračce:** Po doprání jej ihned vyjměte, aby se ve vlhku nemnožily bakterie.
- **Večerní hygiena:** Sprcha před spaním snižuje množství potu a odumřelých buněk přenesených do postele.
- **Omezte vstup mazlíčků:** Zvířata přinášejí srst a nečistoty zvenčí.
- **Pravidlo "bez jídla":** Drobky v posteli přitahují hmyz a znečišťují lůžkoviny.
- **Důkladné sušení:** Před povlečením musí být přikrývky i povlečení zcela suché.

Investice do čistého povlečení je investicí do vašeho zdraví a kvalitního spánku. Navštivte spime-zdrave.cz pro další tipy, jak si zajistit ten nejlepší odpočinek.