

Ako rýchlo a ľahko vyčistiť matrac

(S čistením matraca to nie je žiadna veda. Stačí len vedieť ako na to a uvidíte sami. Účinným čistením matraca vás radi prevedieme.)

Berte do úvahy, že matrac vám slúži minimálne 7 hodín denne a to hovoríme len o spánku. Počas neho sa naň najviac lepí prach, čiastočky odumretých kožných buniek a iné telesné tekutiny človeka. My vám poradíme ako tieto nečistoty z matraca dostať preč tak, aby váš matrac vyzeral ako nový a najmä svieži a vám tak doprial kvalitný spánok.

Vysávajújte a zatočte so zápachom

U alergikov je odporúčaná doba vysávania matraca dvakrát mesačne, zatiaľ čo u zdravých ľudí stačí každý tretí mesiac. Čistenie matraca je možné aj za **použitia pary**, ktorá zároveň zneškodní baktérie žijúce vo vnútri matraca.

Svoj kvalitný matrac najskôr povysávajújte z jednej strany a neotáčajte ho. V prípade zápachu použite sódu bikarbónu. Sóda bikarbóna zároveň pohltí aj prach a vlhkosť, či masť. Posypte ňou matrac a rozotrite kefkou. Nechajte pôsobiť **15 minút**. Ešte raz vysávajújte. Postup opakujte aj na druhej strane matraca.

So škvrnami preč

So škvrnami je ideálne zatočiť ihneď po ich vzniku. Ak sa vám to náhodou nepodarí, nemajte strach. Aj starších škvŕn sa **dá zbaviť**, no o niečo náročnejšie. Ideálna je voľba kvalitného matraca, ktorého obliečka sa dá prať. Ak má však matrac obliečku, ktorú nie je možné dať dole a prať, tak odporúčame:

Zmiešajte 2 polievkové lyžice sódy bikarbóny, 1 polievkovú lyžicu octu, 1 čajovú lyžičku čistiacieho prostriedku, 2 kvapky dezinfekčného prostriedku a 1 čajovú lyžičku čistej vody. Všetky tieto ingrediencie **zmiešajte**, naneste na handričku a niekoľkokrát potrite škvrnu. Potom zotrite zvyšky zmesi suchou handričkou. Ak po vyčistení škvrny zápach pretrváva, posypte sódou bikarbónou, nechajte pôsobiť 15 minút a povysávajújte.

O posteľné matrace sa starajte

Kvalitnou starostlivosťou o penové, či pružinové matrace, zvyšujete ich **životnosť** a celkový stav.

V prvom rade, v záujme vášho pohodlia a zdravia, ho pravidelne pretáčajte. Vyležané strany vám nebudú deformovať chrbticu a matrac bude možné využívať omnoho dlhšie. Ideálne je pravidelné pretáčanie a to **každé 3 mesiace**.

Taktiež pravidelne meňte posteľné prádlo a perte poťahy vankúšov a matraca. Občas ho aj poriadne povysávajújte, aby ste ho zbavili alergénov a roztočov.

Na akýkoľvek matrac je ideálnym riešením dokúpiť chránič, ktorý matrac chráni nielen pred znečistením, ale zabezpečuje mu zachovalý stav aj napriek používaniu. Zároveň chráni pred mikroorganizmami, ktoré sú pre všetky matrace nežiaduce.

Každé ráno vetrajte! Nielen že budete mať v miestnosti stále čerstvý vzduch. Aj na obyčajnom matraci tak eliminujete vznik plesní a dosiahnete prefúknutie vlákien.

(Starostlivosť o posteľ sa naozaj vyplatí. Nielenže budete spať v čistom a sviežom, ale budete aj zdraví, čo je hlavným dôvodom pri starostlivosti o matrac.)