

God nyhed for de morgentrætte - og rodehovederne

Det er bedst, du lader være at rede din seng lige efter, at du er stået op om morgenen!

Årsagen er de mange husstøvmider, der lever i sengen – de kan give astma og allergi. Husstøvmiderne elsker varme og fugt, og dækker du sengen med din dyne (og måske et sengetæppe) om morgenen, holder du den varm og fugtig. Det skaber de optimale vækstbetingelser for, at miderne kan formere sig.

Fjerner du i stedet dynen, og lægger den i fodenden med undersiden op, får lagen, madras og dyne, luft og lys. Det gør at miderne dehydrerer og ikke kan udvikle sig.



Har du en seng med sengegavl kan du med fordel hænge dynen over den.



Luft grundigt ud i soveværelset hver morgen.

For at få fuldt udbytte af den uredte seng, er det også vigtigt, at få fugten ud af soveværelset. Vi mennesker sveder nogle deciliter vand hver nat. Dertil kommer det, vi udånder. Det skaber ikke bare fugt i dynerne, men også i luften i soveværelset. Det er derfor en god ide at gøre det til en vane at få luftet ud i soveværelset om morgenen.

Hvis du har tid om morgenen, er det allerbedste, at ryste dynen ud af det åbne vindue - og lad den gerne hænge og tørre i den friske luft 😊

*Med venlig hilsen
Agendacentret*

