

# Мир сновидений

ЧЕЛОВЕК ТРЕТЬ ЖИЗНИ ПРОВОДИТ ВО СНЕ. ПОТРЕБНОСТЬ В ОТДЫХЕ У КАЖДОГО СВОЯ, И ЭТО ЗАВИСИТ ОТ НАСЛЕДСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ, ВОЗРАСТА, СУТОЧНЫХ РИТМОВ ОРГАНИЗМА, А ТАКЖЕ УДОБСТВА СПАЛЬНОГО МЕСТА. ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО СНА, НУЖНО ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ПОСТЕЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ: БЕЛЬЕ – ПРИЯТНОЕ НА ОЩУПЬ, ОДЕЯЛО – ТЕПЛОЕ И ЛЕГКОЕ, А ПОДУШКУ – ПЛОТНУЮ И ПРУЖИНИСТУЮ.

текст: Оксана Герасименко



## ИДЕАЛЬНАЯ ПОДУШКА

Она должна иметь анатомическую форму, обеспечивая мягкую, но в тоже время устойчивую поддержку головы и шеи во время сна, чтобы изгибы грудного и шейного отделов позвоночника сохраня- ли анатомически правильное положение. Узнать, подходит ли вам подушка, поможет простой тест: если рука во время сна непроизвольно «ныряет» под голову, значит, подушка слишком низкая. Если лежать некомфортно и вы пытаетесь переместиться на самый ее кончик, значит, она излишне высокая. Вспомните излюбленную позу во время сна – если спите на спине, то нужна более низкая подушка.

Подобрать оптимальную высоту легко: она должна быть равна ширине плеча. Высота большинства подушек – от 6 до 16 см, а спросом чаще пользуются изделия толщиной от 10 до 14 см.

| НАПОЛНИТЕЛЬ               | ПЛЮСЫ  | МИНУСЫ                                     | ОСОБЕННОСТИ   |
|---------------------------|--|--|---|
| Пух и перья               | Гигроскопичны – хорошо впитывают и испаряют влагу, прекрасно восстанавливают объем | Аллергены и недолговечны                   | Соотношение количества пуха и пера в подушке позволяет регулировать жесткость |
| Растительные наполнители  | Оказывают ароматерапевтическое и массажное действие                                | Быстро деформируются и шуршат при движении | Повторяют контур головы и способствуют расслаблению                           |
| Синтетические наполнители | Гипоаллергенные, в них не заводятся клещи  | Рыхлая структура                           | Подстраиваются под изгибы тела и легко стираются                              |

Фото: GETTY/FOTOBANK

## КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ПОДУШКАМИ И ОДЕЯЛАМИ

1. Подушки и одеяла с натуральным наполнителем можно стирать вручную и в машинке при температуре 40°C в режиме деликатной стирки, а сушить в горизонтальном положении, время от времени вибрируя на-полнителем. Рекомендуется периодически отдавать постельные принадлежности в химчистку, чтобы избавиться от клещей и провести более глубокую дезинфекцию наполнителя.

2. Подушке с растительным компонентом стирка в химчистку противопоказаны. Ее нужно как можно чаще проветривать и аккуратно вибровать.

3. Постельные принадлежности с искусственными наполнителями стирать вручную или в стиральной машинке при температуре не выше 30°C.

## ПОСТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

1. Менять постельное белье необходимо раз в неделю. Если есть аллергия или склонность к ней, то еще чаще. Это связано с тем, что отмершие клетки кожи, пыль, остатки косметики, пот и перхоть – благоприятная среда для размножения патогенных бактерий.

2. Шелк можно стирать вручную или в машинке, включив программу деликатной стирки без отжима. При сильном скручивании нежные волокна разрушаются.

3. Хлопок и лен можно накипятить, отбелить, часто стирать. Хотя оптимальной считается температура 60°C, если белье однотонное, и 40°C, если оно с рисунком.

4. Искусственные волокна можно стирать при температуре не выше 60°C.

## ПОД МЯГКИМ ПОКРОВОМ

Главная задача одеяла вне зависимости от времени года – поддерживать комфортную температуру тела во время сна. Стканью, из которой сшито покрытие-чехол, все просто: лучше выбирать натуральную или смесовую (частично синтетическую). Такое полотно отличается хорошей гигроскопичностью и воздухопроводимостью. Сложнее с наполнителем, ведь именно он отвечает за терморегуляцию. В чем же плюсы и минусы каждого из видов?

| МАТЕРИАЛ  | ПЛЮСЫ  | МИНУСЫ   | ОСОБЕННОСТИ   |
|-----------|--|--|---|
| Шерсть    | Одеяла из шерсти отлично сохраняют тепло, гигроскопичны  | Не подходят аллергикам; шерсть нравится не только людям, но и моли                                   | Одеяла из шерсти бывают стеганые и в виде пледа (теплее, конечно, стеганые)                           |
| Пух       | Легкие, упругие, мягкие – этому способствует особая структура пуха, она же обеспечивает хорошую циркуляцию воздуха | Аллергены  | Выбирайте простеганное квадратами одеяло, оно не теряет формы   |
| Синтетика | Не вызывают аллергии, легко стираются, не задерживают влагу, поэтому считаются идеальными для дачи                 | Сильно уступают натуральным волокнам по степени воздухообмена, накапливают статическое электричество | Сейчас стала появляться «умная» синтетика, которая выводит лишнюю влагу, а тело всегда остается сухим |

## СЛОЖНОСТИ «БЕЛЬЕВОГО» МАСШТАБА

С постельным бельем всегда много хлопот: его нужно подобрать по размеру кровати, матраса, подушки. А также по цветовой гамме, материалу и прочности. Конечно, предпочтительнее натуральные волокна, но при их выборе необходимо учитывать некоторые тонкости.

| ТКАНЬ  | ПЛЮСЫ   | МИНУСЫ  | ОСОБЕННОСТИ  |
|--|---|---|--|
| Хлопок (сатин, ситец, бязь, батист, фланель и т. д.) | Идеально по соотношению «цена – качество», прочное и практичное | После множества стирок материал начинает истончаться, а на фланели образуются катышки | При выборе хлопкового белья предпочтение лучше отдать сатину – он наиболее прочен      |
| Лен  | Самый практичный и экологичный материал                         | Сильно мнется и трудно разглаживается   | Зимой согревает, а летом охлаждает благодаря своей структуре                           |
| Шелк   | Хорошо пропускает воздух, создает ощущение прохлады             | Высокая стоимость   | Обеспечивает оптимальный температурный баланс  |
| Синтетика  | Легко стирается, быстро сохнет, практически не мнется           | Может вызвать раздражение и аллергическую реакцию                                     | Лучше выбрать искусственный шелк – ткань сделана из целлюлозы и не нуждается в гладкке |