

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 то же время устойчивую поддержку головы и шеи во время сна, чтобы изгибы грудного и шейного отделов позвоночника сохраняли анатомически правильное положение. Узнать, подходит ли вам подушка, поможет простой тест: если рука во время сна произвольно «ныряет» под голову, значит, подушка слишком низкая. Если лежать некомфортно и вы пытаетесь перевернуться 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	Аллергенны 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	Гипоаллергенны, в них не заводятся клещи	Рыхлая структура	Подстраиваются под изгибы тела и легко стираются

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 взбивая наполнитель. Рекомендуется периодически отдавать постельные принадлежности в химчистку, чтобы избавиться от клещей и провести более глубокую дезинфекцию наполнителя.

2. Подушке с растительным компонентом стирка и химчистка противопоказаны. Ее нужно как можно чаще проветривать и аккуратно взбивать.

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 рвутся.

3. Хлопок и лен можно кипятить, отбеливать, 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.

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЫЛЕВЫХ КЛЕЩЕЙ, НЕОБХОДИМО ОБРАБАТЫВАТЬ ОДЕЯЛО И ПОДУШКИ РАЗ В 4 МЕСЯЦА СПЕЦИАЛЬНЫМИ СПРЕЯМИ ОТ КЛЕЩЕЙ (АКАРИЦИДНЫМИ) И СДАВАТЬ В ХИМЧИСТКУ.

ФОТО: GETTY/ФОТОВАНК

ПОД МЯГКИМ ПОКРОВОМ

Главная задача одеяла вне зависимости от времени года – поддерживать комфортную температуру тела во время сна. С тканью, из которой шито 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	Аллергенны	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 глажке