

Ako pripraviť svoju posteľ na leto?

(Leto sa blíži a vy neviete, čo máte robiť, aby ste svoju posteľ spravili priedušnou, čistou a sviežou tak, aby ste sa nepotili a mohli sa aj napriek teplu pohodlne vyspať? Nechajte si poradiť.)

Keď sa jar už pomaly blíži ku koncu je potrebné pripraviť svoju spálňu na teplé dni. Poradíme vám ako si vyzbrojiť posteľ tak, aby ste sa aj napriek tropickým dňom a nociam, mohli vyspať sladko a pohodlne, bez pocitu tepla.

Matrac

Neverili by ste, ale aj matrac má vplyv na termoreguláciu. Počas leta je preto vhodné voliť priedušný matrac, s ktorým si spánok počas leta vychutnáte bez pocitu nadmerného tepla.

Tu vám vieme jednoznačne poradiť a to zónový matrac Memory green, ktorý vynikajúco cirkuluje vzduch, čím je priedušný a vy sa tak vďaka tomu vyspíte do ružova. Vďaka 7 zónovej pene je určený pre dospelých, pričom odľahčuje tlak na spánkom namáhané časti tela. Zároveň sa môže pochváliť masážnym efektom, pretože jemne masíruje telo prostredníctvom prúdenia vzduchu cez perforované zóny.

Plachta

Správne zvolená plachta na leto má byť priedušná, nežná k citlivej pokožke a čo najmenej hrejivá. Odporúčame Jersey plachtu, ktorá je do tropických mesiacov ako stvorená. Rovnako tak je veľmi obľúbená aj pevná bavlnená plachta, ktorá je vyrobená zo 100 % vzdušnej bavlny a je súčasťou nielen domácností našich babičiek, ale aj hotelových izieb. Charakteristická je pre ňu vysoká trvácnosť a pevnosť a taktiež úžasne cirkuluje vzduch. V obľúbených letných destináciách je dokonca využívaná aj ako ľahučká prikrývka.

Paplón

Dostupné sú viaceré varianty a to letného paplóna, cez Slim a prehoz, až po pevnú plachtu. Pri tropických nociach sa osvedčil letný paplón, či prehoz. Letný paplón sa vyznačuje svojou priedušnosťou, čím cirkuluje vzduch a tým zaručuje teplom nerušený spánok. Slim paplón je taktiež vhodný na leto a to vďaka svojim termoregulačným schopnostiam. Pevná plachta je priedušná, preto vám spojením týchto variantov vznikne „letná posteľ“, vďaka ktorej žiadne horúčavy počas tropických nocí nepocítite.

Obliečky

Ideálnou voľbou je bavlnený satén. Kvalitný bavlnený satén je možné využívať po celý rok, vzhľadom k tomu, že nehreje, ale ani nechladí. Saténové obliečky z bavlneného saténu vás v letnom období nesklamú a vy tak nebudete mať problém sa komfortne vyspať.

Vetranie

Netreba zabúdať ani na časté vetranie. Nielenže vám osvieži posteľ, ale aj prečistí celú miestnosť od nežiaducich pachov, prachu a zlepší vzduch.

Na čistenie a zvlhčenie vzduchu si môžete zaobstarať aj difuzér, ktorý v spojení s éterickými olejmi dokáže miestnosť aj nádherne prevoňať. Takto uvoľnené éterické oleje pôsobia aj liečivo. Difuzér na éterické oleje vám dopraje aj lepšie zaspávanie. Najčastejšie sa difuzér využíva na aromaterapiu, kde sa v kombinácii s kvalitnými éterickými olejmi vyznačuje svojimi zázračnými účinkami (prelink na éterické oleje).

(Tento súhrn slúži len pre vaše dobro, lebo vieme, aký je to pocit, ak sa z dôvodu tropických teplôt nemôžete vyspať. Dajte zbohom sálavému teplu a držte sa našich rád!)

TIP!

Alergikom odporúčame po jarnej sezóne, aby si všetky obliečky oprali a matrace a koberce vytepovali. Zbavíte sa tak posledných zvyškov alergénov vo vašom domove, čím známky alergie eliminujete a v lete ich pociťovať nebudete.