

Moderní ložnice

Spánek sladší než stoletý med



V posteli trávíme skoro třetinu života a nabíráme sílu do dalších dnů. Kde a na čem to vlastně spíme?

Ložnice je intimní zónou obydlí. Nereprezentuje, ale před cizími zraky zůstává ukryta jako naše sny a touhy. Při jejím zařizování se proto snažíme vytvořit útočiště před světem, místo, kde se bude dobře relaxovat, léčit i milovat.



Ing. Marcela Bartáková
interiérová
návrhářka,
feng-shuei
rozbory
a konzultace

„Při zařizování ložnice jsem se soustředila na výběr kvalitní postele ze dřeva, na rošty a přírodní tvrdší zdravotní matrace. Noční stolky s lampičkami jsou ve stejné kvalitě jako postel, jejich horní deska nepřesahuje horní hranu matrace. Jinak je v ložnici kromě vestavěné skříně ještě jedna krásná zelená rostlina, obraz a koberečky po obou stranách postele. Žádné zbytečnosti, elektronika. Výmalba a doplňky v pastelově růžové a béžové, aby atmosféra byla uklidňující, harmonická a zároveň pozitivní.“



Lůžka bez úložného prostoru pod postelí jsou lepší kvůli cirkulaci vzduchu! A navíc se říká, že se zdají i hezčí sny, když nejsou zatížené hmotou předmětů pod vašim tělem...

Heidi Janků....

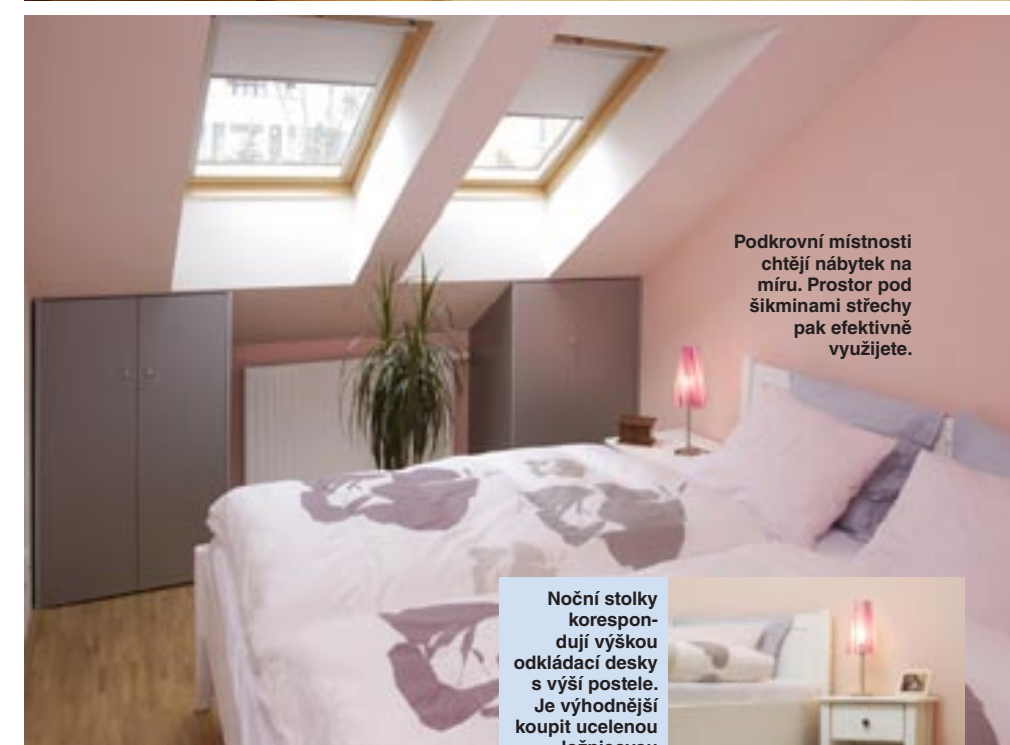


Barvy, materiály, osvětlení

Ložnice musí působit klidně! Roli hraje barevnost stěn a ložního prádla. Harmonickou atmosféru zajistí pastelové tóny v kombinaci s bílou. V místnosti orientované na západ nebo na jih je možné použít odstíny



Ložnice má odpovídat celkovému stylu bytu či domu. Při návrhu interiéru se autorka podle zadání majitelů volně inspirovala anglickou zdobností a honosností.
Návrh: Ing. Marcela Bartáková.



Podkrovní místnosti chtějí nábytek na míru. Prostor pod šikminami střešy pak efektivně využijete.

Noční stolky korespondují výškou odkládací desky s výší postele. Je výhodnější koupit ucelenou ložnicovou sestavu od jednoho výrobce – nábytek ladí designem i rozměry.

modré, tyrkysové a zelené (navozují chladnější pocit).

Módní na ložním prádle jsou geometrické tvary. Pruhy, káro a kroužky působí v kombinaci s jednoduchým tvarem nábytku uklidňujícím dojmem. Chladné vyzařování hladkých a lesklých povrchů zařízení vyvážíme na dotyk jemnými přírodními textiliemi.

Romantický styl – pastelové barvy, decentní florální motivy a splyvavé materiály. Neměly by scházet drobné osobní doplňky, které dodají místnosti punc jedinečnosti.

Rustikální styl – vhodný do velkorysých ložnic rodinných domů. Při zařizování sáhněte po přírodních barvách, materiálech a texturách. Volte klasický tvar nábytku, ze vzorů dejte přednost káru a proužkům. Výborně se uplatní bílá a šedá.

Skandinávský styl – typická kombinace bílé se sytou červenou nebo šedou. Nábytek je vyroben z borovicového dřeva v bílém nebo přírodním tónu.
Středomořský styl – modrá s bílou, okrově laděné zdi, terakotová podlaha a nábytek z piniového nebo dubového dřeva.

Při zařizování nezapomeňte na vhodné osvětlení. Na rozdíl od ostatních místností tu centrální stropní svítidlo nemá takovou důležitost. Soustřeďte se na přídatné zdroje. Nejsou-li nastavitelná svítidla součástí záhlaví postele, umístěte lampičky nad čelo postele nebo sáhněte po klasické stolní verzi nočních lampiček.

Co se spánkem (ne)ladí

Organismus spotřebuje při spánku více kyslíku než v bdělém stavu, proto je důležité větrání. Nemusíte spát s otevřeným oknem, zcela stačí vyvětrat na 5-10 minut před spaním.

Netrpíte-li dýchacími problémy, jež způsobují houbové plísně, klidně do ložnice umístíte pokojové rostliny. Lepší jsou ty nekvetoucí. Intenzivně vonícím květinám se vyhněte.

Optimální teplota ke spaní: 14-16°C. Na regeneraci potřebuje organismus 5-7 hodin. Důležitější než délka spánku je jeho kvalita. Nejbláhodárnější účinky má fáze hlubokého spánku v noci. Jen za tmy totiž tělo produkuje hormony *melatonin* a *serotonin*, které posilují imunitní systém a fyzickou kondici. Proto je vhodné hlavně u ložnic orientovaných na východ mít na oknech stínění. Ideální poloha neexistuje, během spánku ji měníme alespoň

Braňte spánek před:

- pozdní konzumaci jídla
- nadměrným množstvím alkoholu
- venkovními vlivy: hluk, světlo z ulice, elektrosmog

20x. Tělo pohyby rovnoměrně uvolňuje a napíná svalstvo i klouby, což přispívá k celkové regeneraci.

V ložnici by neměla být elektrotechnika. Pokud ano, na noc ji aspoň odpojte ze sítě. Spotřebiče vyzařují elektromagnetické vlny a nepříznivě ovlivňují naše zdraví.

Jakou postel?

1. Rozkládací lůžko nedokáže organismu poskytnout plnou regeneraci. Nedoporučujeme!
2. Lůžko má být aspoň o 20cm delší než postava! Šířka postele má umožnit ohnutí loktů, aniž byste naráželi do partnera nebo vám ruce visely z postele. Standardní šířka: 80-100 cm, délka postele pro dospělého: 200-210 cm.
3. Důležitá je vzdálenost postele od podlahy! Pro dítě je optimální 30cm, pro zdravého dospělého 42-45 cm. Výška postele pro starší a nemocné: 50-60 cm.
4. Ke kvalitě a hygieně spánku při-



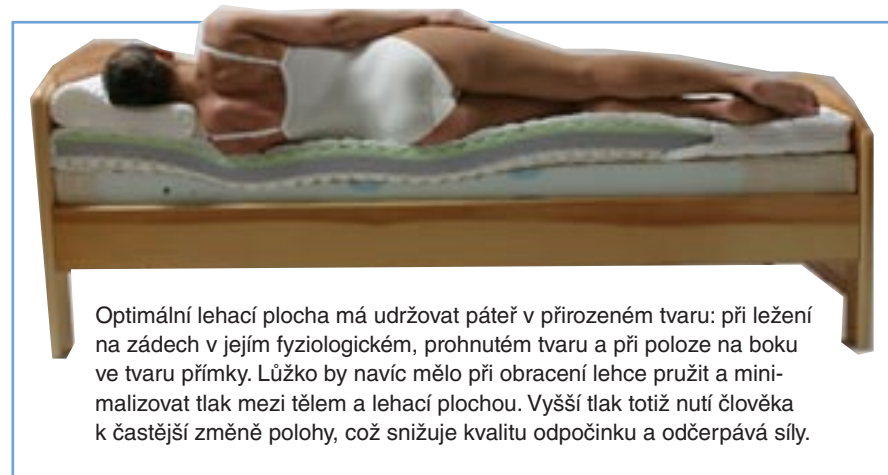
Ložnice, kde si chcete opravdu odpočinout, nehýří efektními divokými vzory. Vhodnější jsou jemné světlejší odstíny. Pokrývky do peřináků nepatří, lůžkoviny musí dýchat. Stačí jen naaranžovat hezký přehoz.



Nemáte-li náladu či talent na barevné experimenty v zóně určené k relaxaci, držte se osvědčených odstínů tónu. V Esperi Interier vsadili na uklidňující odstíny béžové a hnědé.



Došlápnutí bosou nohou na chladnou podlahu může pokazit první chvíle nového dne. Co takhle speciální maloformátové koberečky určené právě do ložnice? Tyto ručně taftované pocházejí od holandské společnosti Arte Espina, u nás je výhradním dovozcem Habitat.



Optimální ležací plocha má udržovat páteř v přirozeném tvaru: při ležení na zádech v jejím fyziologickém, prohnutém tvaru a při poloze na boku ve tvaru přímky. Lůžko by navíc mělo při obrácení lehce pružit a minimalizovat tlak mezi tělem a ležací plochou. Vyšší tlak totiž nutí člověka k častější změně polohy, což snižuje kvalitu odpočinku a odčerpává síly.



Bára Štěpánová....



PRO MILOVNÍKY DOKONALOSTI! Čelo postele tvarované pro pohodlné opření přímo přechází v poličky nahrazující noční stolky. Nenápadný, ale vysoce funkční detail představují nastavitelné noční lampičky.

Jak lépe usnout

Stresu se nezbavíme ze dne na den. Jako účinné se ukázaly meditace i autosugestivní tréninky, také fyzická práce nebo pravidelné sportování podporují duševní rovnováhu a přispívají ke zvýšení imunity. Při poruchách spánku pomůže šálek uklidňujícího čaje (např. z meduňky). Vyzkoušený je také chmel, používá se někdy jako polštářová výplň. Také *valeriána* (kozlík dvoudomý) uvolňuje napětí a zmírňuje bolesti hlavy.



POZOR NA BARVU STĚN! Vyžehňte strohou bílou z ložnice! Výmalba by se měla nést v mírnějších odstínech – světlounké fialové, béžové, modré, růžové, meruňkové či zelené.

spívá správná vzduchová mezera mezi podlahou a lůžkem! Bezproblémovou údržbu a dobrou cirkulaci vzduchu zajistí nejmíň 10 cm.

5. Do dvojlůžka raději zvolte dvě samostatné matrace! Každá ze spících osob má jinou hmotnost a jinak rozložené těžiště. Pod každou matraci dejte samostatný rošt! Nezapomeňte matraci pravidelně otáčet, aby se rovnoměrně opotřebovala.

6. Pružinovou matraci lze kombinovat jen s rovným rostem! Polohovatelný

lamelový rošt chce matraci bez pružin.

Někteří výrobci nabízejí samonosné matrace opatřené ze spodní strany lamelovým rámem. V tomto případě ušetříte na roštu, ale matraci nelze otáčet.

7. Životnost matrace je mnohem vyšší, ale z hygienického hlediska se doporučuje měnit ji po 7-10 letech. Alergici by měli každých 5 let měnit aspoň potah. Investice do snímatelného potahu, který lze prát, se vyplatí. Některé potahy jsou speciálně ošetřeny výtažky z *Aloe vera* (pohlčují alergen). ■

Glanctip

Na vyzkoušení zdraví prospěšné matrace a roštu si vyhradte dopolední hodiny, kdy je tělo ještě čerstvé a citlivě vnímá nepohodlí. Odpoledne a večer vám už bude připadat komfortní každá matrace. Neuškodí teoretická příprava a informace o cenovém rozpětí. Zkuste www.odveceradorana.cz