

PORADNIK

RECEPTA NA DOBRANOC



WYDAWCA

JAN MATERAC
WODZISŁAW ŚLĄSKI
UL. TARGOWA 5
WWW.JANMATERAC.PL

TEKST

ANETA BUCZAK
POCZTA@ANETABUCZAK.PL

ZDJĘCIA

FREEPIK.COM

ROZDZIAŁY

1

ARANŻACJA SYPIALNI

6 | Jaką pościel wybrać?

16 | Meble drewniane - czy warto?

25 | Jaki kolor w sypialni?

34 | Rośliny w sypialni

2

PROBLEMY ZE SNEM

44 | Dlaczego ciągle chce mi się spać?

53 | Zaburzenia snu w depresji

63 | Problemy ze snem u dzieci

[Kup książkę](#)

ROZDZIAŁY

3 POPRAWA ZDROWIA

73 | Kuracja snem

78 | Kołdra obciążeniowa

89 | Materac dla seniora

97 | Co jeść, żeby dobrze spać?

106 | 13 sposobów na RLS

117 | Łóżko dla osób z nadwagą

123 | Jak zapewnić sobie zdrowy sen?

[Kup książkę](#)

ROZDZIAŁY

4 ZWRÓĆ UWAGĘ

132 | Ból pleców

139 | Sypialnia alergika

149 | Pole elektromagnetyczne w domu

162 | Skrzypiące łóżko

R O Z D Z I A Ł

1

ARANŻACJA SYPIALNI

[Kup książkę](#)



JAKĄ POŚCIEL WYBRAĆ?

Ponieważ śpimy około jednej trzeciej naszego życia, warto zainwestować w pościel, która jest nie tylko wygodna, ale wytrzymuje próbę czasu. Ale przy tak wielu cechach jak liczba nitek, rodzaj materiału, czy wzory, decyzja może być naprawdę trudna. Jaką pościel wybrać? Mam wskazówki, które Ci go ułatwią.

Czy wiesz, że to jaka jest Twoja sypialnia, a przede wszystkim

jakie jest Twoje łóżko i pościel, to główne czynniki wpływające na jakość snu każdej nocy?

Badania pokazują, że osoby, które nie mają problemów ze snem są szczęśliwsze, bardziej produktywne, niż osoby, które śpią kiepsko.

Porozmawiaj z dowolnym projektantem wnętrz, a powie Ci to samo – nie należy

oszczędzać, jeśli chodzi o wybór dwóch rzeczy – łóżka i pościeli.

Pościel to odpowiednik odzieży. Jeśli codziennie przez 8 godzin nosisz źle dopasowane, drapiące lub wykonane ze złego materiału ubranie, będziesz podenerwowana i sfrustrowana. To tak jakby cały dzień chodzić w za ciasnych butach.

Niby prosta sprawa: po prostu wejść do sklepu i kupić pierwszą lepszą zmianę, która wpada w oko. Niestety już po przekroczeniu progu sklepu dowiadujesz się, że świat pościeli jest rozleglejszy niż pustynia Kalahari i pełen niezrozumiałego żargonu niczym z filmu detektywistycznego. Od razu żałujesz, że w ogóle podjęłaś próbę. Jeśli kiedykolwiek zrezygnowana stanęłaś przed półkami z pościelą i zadziwiła Cię mnogość cen, materiałów i informacji o liczbie nitek, czytaj dalej – usunę wszelkie znaki zapytania.

Inwestuj mądrze

Możesz oszczędzić na stoliku nocnym, dywaniku i zasłonach do sypialni, ale nie próbuj szukać najtańszej wersji materaca, poduszek lub pościeli. Płacenie nieco więcej za te konkretne rzeczy pomoże Ci dobrze się wyspać, utrzymać formę i uchronić się przed bólem szyi, pleców i nie tylko. Jaką pościel wybrać? – weź pod uwagę 5 kryteriów:

1. Ilość nici – hit czy kit?

Prawdopodobnie nie masz pewności na co wpływa ilość nici i dlaczego powinniśmy się tym w ogóle zajmować. Może nawet stojąc przed sklepową wystawą miałaś wrażenie, że liczba nitek jest po prostu wprost proporcjonalna do ilości pieniędzy jaką trzeba na pościel wydać i tyle.

A tymczasem tu nie tylko o pieniądze chodzi.

Co oznacza liczba nici w przypadku pościeli?

Liczba nitek mierzy grubość materiału (liczba nitek na cal kwadratowy, czyli kwadrat 2,54 cm x 2,54 cm).

Jednak ilość nici to nie wszystko. Jakość bielizny pościelowej zależy od grubości przędzy, ale też od jakości procesów tkania i wykańczania. Uważaj przy tym na dosyć powszechny trik producentów – często liczba nici jest używana jako miara jakości, ale może wprowadzać w błąd. O ile nie jest to niesamowity i bardzo drogi materiał, wysoka liczba nici w opisie to często chwyt: wiele firm stosuje podwójną przędzę z tańszego materiału.

Być może lubisz gęsto tkaną perkalową przędzę (więcej o perkalu za chwilę) dającą rześki, chłodny dotyk. Ale równie dobrze możesz być fanką miękkiego, ciepłego łóżka z rozciągliwym prześcieradłem z dżerseju.

A to wcale nie jest kwestia liczby nitek.

I jeszcze jeden mit:

w przeciwieństwie do tego, co sugerują wyższe liczby, bardzo duża liczba nici może tworzyć zbyt delikatny spłot, który może szybciej się zużywać z upływem czasu.

W przypadku bawełny najdelikatniejsza i najtrwalsza pościel zaczyna się od 200 nitek. Tak więc jeśli zastanawiasz się jaką pościel wybrać, niech ilość nitek będzie kryterium dodatkowych, nie decydującym.

2. Jaki materiał?

Rodzaj materiału, który wybierzesz powinien zależeć od Twoich osobistych preferencji, nie od ceny. Pomyśl o tym tak: to jest to, co nosisz na sobie przez 6-8 godzin dziennie, więc powinnaś przede wszystkim czuć się w tym dobrze. Być może lubisz kapkę elegancji w każdej sferze swojego życia, więc będziesz szukać tkaniny z połyskiem. Takie tkaniny mogą też rozjaśnić ciemną sypialnię i stworzyć

bardziej efektowny klimat. Jeśli chodzi o aksamit, zwykle to wybór robiący wizualne wrażenie, ale najlepiej się sprawdzi w jasnej sypialni.

W ciemnej może pochłaniać dostępne światło i jeszcze bardziej ją zaciemniać. Idealną bazą do nowoczesnych akcesoriów i akcentów będą teksturowane tkaniny w monochromatycznej tonacji. A jeśli w składzie jest:

Bawełna

Najlepszej jakości (i najdroższa) jest 100% bawełna egipska, która ma bardzo długie włókna cięte tworzące niezwykle wytrzymałą pościel.

Z kolei znana bawełna *Pima* lub *Suprima* ma średnie lub bardzo długie włókna odcinkowe, znane ze swojej miękkości i połysku. I jest nieco tańsza niż bawełna egipska.

Większość materiałów na pościel ma w składzie głównie bawełnę, jedwab lub len.

Są to włókna naturalne, które oddychają, pomagając w ten sposób regulować temperaturę ciała. Mają jednak określone funkcje, o których można decydować w zależności od osobistych preferencji.

Jedwab

Chcesz zapewnić sobie super błyszczące włosy i nawilżoną skórę, a w rezultacie mieć mniej zmarszczek? Wybierz pościel z jedwabiu. Struktura pasm w jedwabiu pościelowym naturalnie utrzymuje wilgoć blisko skóry, co skutkuje lepszą jej kondycją po przebudzeniu, a nawet mniejszym prawdopodobieństwem rozczochranych włosów.

Satyna i atlas

Jeśli chodzi o atlas oraz satynę, to dwie zupełnie różne tkaniny, choć obie charakteryzują się miłą, błyszczącą, gładką powierzchnią.

Ogólnie rzecz biorąc, tkanina jest nazywana atłasem, jeśli jest wykonana z jedwabiu, a satyną, jeśli jest wykonana z bawełny.

Atłas to ponadczasowa elegancja i miękka luksusowość. Satyna, wykonana z bawełny, jest (jak można się domyślić) trwalszym i mocniejszym materiałem. Satynę można zwykle prać w pralce, a tkanina dekoracyjna z niej wykonana jest trwalsza. Natomiast atłas należy czyścić chemicznie lub prać ręcznie.

Atłasowa pościel przyjemnie rozgrzewa się również w chłodniejsze dni, dzięki czemu idealnie nadaje się na wszystkie sezony. Nawet sucha i swędząca skóra może znaleźć chłodną ulgę, gdy otuli się satyną. Wierni fani satyny wychwalają to, jak dobrze czują się w nocy. Jedwabiste uczucie satyny z gładkim poślizgiem jest nieocenione jeśli masz tendencję do pocenia się w nocy.

Perkal lub len

Perkal to po prostu tkanina, której liczba nici przekracza 180 na cal kwadratowy.

Prześcieradła ze 100% bawełny perkalowej mają ciasny splot, dzięki czemu są chłodne w dotyku i mają gładkie, matowe wykończenie, które ledwo wyczuwa się na skórze. Są więc dobrym wyborem na cieplejsze miesiące.

Lniana pościel jest oddychająca i odprowadza wilgoć, co oznacza, że jest idealna w gorącym klimacie. Lniane prześcieradła są jednymi z najdroższych na rynku, ale za to wytrzymują dziesięciolecia. Dodatkową korzyścią jest to, że są w pełni biodegradowalne i wykonane z odnawialnego, przyjaznego dla środowiska surowca.



włókno typu filament



włókno staplowe

Boisz się żmudnego prasowania lnianej pościeli? Niepotrzebnie – len jest mniej wymagający niż myślisz. Podobnie jak w przypadku noszenia odzieży z lnu, wystarczy zaakceptować nieco mniej wyprasowany wygląd i uznać go za charakterystyczną cechę. Poza tym po kilku praniach i tak len staje się bardziej miękki i przyjemniejszy w dotyku.

będzie mniej wygodna niż ta z tkaniny z wyższej półki, choć z mniejszą liczbą nitek. Przyjmuje się, że dobrej jakości pościel powinna mieć liczbę nitek mieszczącą się w zakresie 180-300. Cokolwiek powyżej 300 nitek oznacza, że poszwy na kołdry będą wyraźnie cięższe. Dodatkowo utrudni to przepływ powietrza wokół ciała podczas snu, czyli pojawi się ryzyko pocenia się.

3. Splot

Sposób tkania materiału pościelowego ma bezpośredni wpływ na wrażenia dotykowe. Na przykład lekki i ciasno tkany perkal zapewnia rześką, chłodną pościel, a super ciasny, gęsty splot mikrofibry sprawia, że jest ona odporna na zagniecenia, wyjątkowo miękka i odporna na wodę. Ważniejsza niż liczba nici jest jakość tkaniny. Tkanina niższej jakości za to z większą liczbą nitek będzie powodować, że pościel

4. Wzór

Pościel w jednolitych kolorach może być elegancka i prosta, nadając sypialni modny hotelowy styl. Jednolite kolory przywołują też skojarzenia z odprężającą przestrzenią zen, co docenisz szczególnie po długim i wyczerpującym dniu poza domem.

Jeśli chcesz, aby Twoja sypialnia była kojącym zmysły zaciszem, wybierz pościel w jednolitym kolorze. Obawiasz się, że może być

nudno? Wybierz więc główny kolor, a następnie nałóż na niego jaśniejsze i ciemniejsze odcienie tego samego koloru.

Wzorzysta pościel też ma swoje zalety. Jeśli chcesz zaakcentować np. kolory pokoju, wzorzyste pościelenie dadzą Ci swobodę dawkania koloru bez efektu przytłaczania.

Pościelenie w stylu tradycyjnym i romantycznym zwykle mają kwiatowe wzory, które mogą zawierać kolory obecne w całym pokoju.

Sekret udanego wyboru pościeli wzorzystej polega na tym, aby uzupełniać ją jednolitymi kolorami.

To pozwoli zachować jej świeży, niemęczący wygląd. Wzorzysta pościel ma to do siebie, że może szybko się znudzić lub wyjść z mody,

w przeciwieństwie do ponadczasowych jednolitych kolorów. Rozważ więc użycie tylko jednego wzorzystego elementu z jednym lub dwoma małymi akcentami. W ten sposób, gdy poczujesz, że już czas na zmianę, będziesz mogła zmienić poszczególne elementy bez wymiany całego zestawu.

A gdyby tak zamieszać? Jak najbardziej, ale niech różne wzory będą w tej samej rodzinie kolorów. To też łatwy sposób na rozpoczęcie eksperymentów ze wzorami. W końcu gdzieś tam, ale we własnej sypialni możesz sobie zaszaleć i poeksperymentować!

5. Sezonowość

Jaką pościel wybrać na konkretny sezon? Liczba potrzebnych zmian pościeli zależy wyłącznie od Ciebie i tego jak często lubisz ją zmieniać. Pościel, która może wydawać się letnią, w zasadzie może Ci służyć

przez cały rok. Po prostu dodaj narzutę czy koc, aby Twoje łóżko było bardziej przytulne w czasie jesiennych czy zimowych nocy.

A co z kolorem?

Zanim wybierzesz kolory swojej pościeli, musisz zdecydować, jaki styl preferujesz. Jeśli zaczniesz kupować pościel sugerując się kolorem, może okazać się, że masz taką, która w ogóle nie pasuje do Twojego stylu. Większość stylów pościeli ma swoje unikalne schematy kolorów, więc jeśli np. lubisz pościel w kolorze antracytowym i wystrój w stylu angielskiego ogrodu, możesz nie znaleźć takiej, która łączy obie te rzeczy.

To że masz swój konkretny styl nie oznacza jednak, że nie możesz wkomponować innego ulubionego koloru np. akcentującą poduszką, prześcieradłem, czy narzutą na łóżko.

Jeśli zastanawiasz się jaką pościel wybrać wiedz, że kolor pościeli ma o wiele większe znaczenie, niż sądzi większość ludzi. Oczywiście dokonując wyboru powinnaś wziąć pod uwagę Twój gust jak i styl życia, ale także to jak kolory mogą wpłynąć na sen.

Nie ma koloru, który spełnia wszystkie te wymagania, więc musisz już na początku zdecydować o tym na czym najbardziej Ci zależy.

I tak, biała pościel może rozjaśnić pomieszczenie i dodać wyrafinowanej prostoty. Ale mimo wszystko szybko się brudzi, łatwo plami i może... przeszkadzać Ci w zasypianiu. Dzieje się tak z prostej przyczyny – białe powierzchnie odbijają

światło. Jak może to wpłynąć na nocny wypoczynek? Może zatrzymać produkcję melatoniny potrzebnej organizmowi do regulacji snu.

4 kolory sprzyjające snu

Jeśli w sypialni sen jest dla Ciebie najważniejszy, weź pod uwagę cztery kolory, które pomogą Ci lepiej wypocząć, a są to:

- błękity
- szarości, srebra
- ciepłe kolory
- za wyjątkiem czerwieni
- zielenie

okazać, że niektóre z odcieni, których powinno się unikać, w ogóle nie kolidują z Twoim snem. Być może jeden z zalecanych odcieni – w tym niebieski – może utrudniać Ci zasypianie. To naprawdę kwestia indywidualna i rzecz, którą warto przetestować.

Odpowiednia tkanina na pościel może dopełnić styl Twojej sypialni, ale też pomóc Ci właściwie wypocząć. Jeśli zastanawiasz się jaką pościel wybrać, zwracaj uwagę nie tylko na wzory i kolory, ważny jest również rodzaj materiału, który wybierzesz.

Który kolor jest najlepszy? Jaką pościel wybrać?

Powszechnie uznaje się, że niebieski to kojący kolor sprzyjający snu. Dotyczy to nie tylko pościeli, ale także innych elementów wystroju sypialni. Może się jednak .



MEBLE DREWNIANE – CZY WARTO?

Twój dom potrzebuje mebli, aby go ożywić i stworzyć dla Ciebie prawdziwie osobistą przestrzeń. Umeblowanie sprawia, że Twój dom jest miejscem relaksu, dobrego snu, a czasem i pracy. Tymczasem rynek zalany tyloma możliwościami sprawia, że łatwo się pogubić we wzorach, kolorach i modzie. Czy masz przy tym wrażenie, że większość oferowanych w sklepach mebli to tzw.

które jesteś zmuszona wymieniać co kilka lat?

A potem znowu i znowu...

A przecież jest świetna alternatywa rozwiązująca wszystkie z wymienionych problemów – meble drewniane. Jakie są zalety mebli drewnianych? Jest ich całe mnóstwo – od wyglądu, który nabiera charakteru wraz z czasem, do łatwości utrzymania w czystości.

[Kup książkę](#)

Jeśli myślisz, że meble z drewna są jakąś nową modą, zaskoczę Cię. Materiał ten jest używany w twoim mieniu mebli od pokoleń – tradycyjnie meble były wykonane właśnie z drewna.

To dopiero wraz z rewolucją przemysłową zaczęły pojawiać się meble produkowane ze stali, aluminium, szkła czy plastiku. Materiały te oczywiście w pewnym stopniu zrewolucjonizowały przemysł meblarski, ale mimo tego drewno pozostało niezaprzeczalnie podstawowym materiałem w produkcji mebli.

Idąc z duchem czasu, wielu producentów łączy swoje drewniane wyroby z innymi materiałami jak metal czy szkło, uwypuklając szlachetność drewna i nadając ciepła i charakteru pomieszczeniom.

Jednak jeśli myślisz, że zaletą mebli drewnianych jest wyłącznie długowieczność, nic bardziej mylnego! Poniżej przedstawiam Ci aż 9 powodów żeby zdecydować się na kupno mebli drewnianych.

1. Jakość

Jeśli ktoś zapyta Cię jakie są zalety mebli drewnianych, pewnie pierwszą rzeczą, która przyjdzie Ci na język jest jakość. I słusznie, bo meble z litego drewna to inwestycja. Nie ma większego znaczenia jaki mebel i jaki rodzaj drewna z którego jest wykonany, po prostu wiesz, że kupujesz coś, co przetrwa.

Sosna jest bardziej miękkim drewnem niż na przykład dąb i dlatego zwykle jest bardziej przystępna cenowo. Jest też bardzo praktyczna i może naprawdę robić wrażenie.

Szczególnie gdy meble z niej wykonane mają piękne detale – bejcowana lub ręcznie woskowana uwypatni piękno drewnianych słoików. Myślę, że sosna to m.in. świetny wybór na meble do sypialni – ma piękny rustykalny urok, który sprawia, że od razu myślę o wiejskich domkach z różami wokół drzwi.

2. Wytrzymałość i trwałość

Drewno to trwały, naturalny materiał, który może wytrzymać ciągłe użytkowanie bez obaw o szybkie zużycie. Meble z litego drewna mogą służyć kolejnym pokoleniom, a przy tym nie musisz obawiać się, że czekają Cię skomplikowane czynności pielęgnacyjne.

Inwestując w meble, takie jak łóżko, sofa do salonu, a nawet szafa do sypialni, mądrym wyborem jest wykonanie ich z mocnego drewna.

Jeśli takie meble będą dobrze utrzymane, trzymane z dala od bezpośredniego źródła światła słonecznego i nie będą narażone na działanie wilgoci lub wody przez długi czas, posłużą dłużej, a drewno nawet nie będzie wyglądać na postarzone. Jeśli zależy Ci, aby Twoje drewniane meble długo wyglądały jak nowe, poleruj je woskiem do drewna i często czyść suchą szmatką.

3. Łatwość czyszczenia

Wystarczy regularnie wycierać powierzchnię drewnianych suchą lub wilgotną ściereczką. Pewnie już zauważyłaś, że powierzchnie sztuczne mają tendencję do pojawiania się plam i zacieków. Właściwa pielęgnacja drewna pozwoli Ci utrzymać ukochaną komodę czy szafkę w doskonałym stanie przez wiele lat.