



ŽIVOTNÍ STYL 24. 06. 2021

Jak zařídit ložnici, ve které si opravdu odpočnete

V ložnici trávíme zhruba třetinu celého dne. Odpočíváme, spíme a čerpáme síly. Proto při jejím zařizování dbejte na harmonii, vzdušnost a kvalitní materiály. Odměnění se vám kvalitním spánkem a ranní energií.

Postel

Při výběru postele se zaměřte na **kvalitu konstrukce, matraci, materiál**, i její **postavení v místnosti**. Podle čínského učení **Feng shui** by postel měla stát vždy čelem ke zdi a měla by být přístupná z obou stran. Neumísťujte ji pod okno ani čelem proti dveřím. Přímý pohled na vchod by narušil váš klidný spánek. Postel by měla být z masivu, aby byla opravdu pevná a stabilní. Vyhněte se levné překližce, která se brzy rozklíží. Masivní postele jsou dražší, ale zato vám vydrží mnoho let.

Matrace

Při [výběru matrace](#) berte v potaz její **tvrdost, velikost a použitý materiál**. Matrace může být měkká, středně tvrdá nebo tvrdá. Záleží jen na vás, jaká vám bude vyhovovat. Ovlivnit vaše rozhodování může také **poloha, ve které spíte**. Pokud spíte na boku, vyberte si tu nejměkčí matraci. Při poloze na břiše zase oceníte středně tvrdou až tvrdou matraci. Velmi příjemný je přírodní materiál, například **bambusová vlákna**. Ta jsou prodyšná a mají antibakteriální vlastnosti.

Ložní prádlo

Ložnici by měly vévodit **přírodní materiály šetrné k pokožce**. Mezi ty nejlepší patří 100% bavlna, damašek, jersey nebo len. **Bavlna** v létě chladí a v zimě hřeje. Je prodyšná, měkká a skvěle saje vlhkost. **Len** měkký, přírodní a praním získává na jemnosti. Mezi jeho hlavní výhody patří prodyšnost, termoregulační a antibakteriální vlastnosti. **Damašek** je luxusní a hebký materiál, který možná znáte z hotelových pokojů. **Jersey** také patří mezi luxusní materiály. Je velmi hebký, příjemný na dotek a odolný. Všechny čtyři materiály oceníte **v létě i v zimě**. Mezi další oblíbené materiály patří **mikroplyš, froté** nebo **flanel**. Povlečení tohoto typu se hodí především do chladnějších nocí. Jak vybrat kvalitní povlečení, deky a polštáře vám poradí [expert na ložní prádlo Goldea.cz](#).

Deky a polštáře

Přikrývky a polštáře by měly být vyrobené ze **vzdušného a lehkého materiálu**. Ideální jsou **dutá vlákna**, která vás zahřejí, ale nezpotíte se pod nimi. Přikrývku si můžete zvolit letní, zimní nebo celoroční. **Letní přikrývka** má hmotnost výplně a jednolůžko přibližně 500 g, **zimní** 1 500 g a **celoroční** 1 000 až 1 200 g. Veškeré ložní prádlo nakupujte ideálně od českého výrobce a s **certifikátem Oeko-Tex 100**. Při jeho výrobě totiž nejsou použity žádné zdraví škodlivé chemické produkty a materiály splňují maximální mezinárodní požadavky na kvalitu a zdravotní bezpečnost.

Barvy

Ložnici zařídte v **tlumených odstínech přírodních barev**. Jaké to jsou? Bílá, hnědá, šedá a béžová. Výraznější barvy vypadají také dobře, ale vyhněte se **červené, žluté** nebo **oranžové**. Ty jsou symbolem energie, radosti, síly a pozitivní nálady. Hodí se spíše do obývacího pokoje, kterému dodají potřebný šmrnc. V ložnici volte raději **modrou** nebo **zelenou**. Obě barvy navozují pocit uklidnění, harmonie a důvěry. Také zpomalují srdeční puls a snižují rytmus dýchání.

Nábytek

Ložnici zbytečně nepřepĺňujte nábytkem. Místnost by měla být **vzdušná a svěží**. Po stranách postele by neměly chybět **noční stolky**, které vám poslouží k odložení knihy, pití nebo brýlí. Samozřejmě je také **kvalitní tlumené světlo**. Ideální **skříně** jsou **vestavné** a bez zrcadla. V něm byste se mohli v noci odrážet a váš stín by vás rušil při spánku.

Nakonec místnost doladte **dekorativními polštářky, závěsy, kobercem** nebo **květinami**. Nepřehánějte to ale s množstvím a barvami. Vše by mělo být v harmonii a navozovat pocit klidu a pohody. Přejeme vám sladké sny.