

na dobranoc i dzień dobry

w świątyni Morfeusza

Niektórzy twierdzą, iż to najważniejsze pomieszczenie w domu – tu przecież spędzamy jedną trzecią doby, a jakość snu wpływa również na nasze samopoczucie w ciągu dnia. Dlatego warto zadbać o komfort w sypialni – powinna być cicha, wygodna i przytulna.



Sypialnię urządzamy zwykle na piętrze – w strefie nocnej domu. Dobrze, gdy usytuowana jest od strony ogrodu, by odgłosy z ulicy nie zakłócały snu domowników. Hałasy domowe wyciszą pełne drzwi, wykładzina dywanowa, wyściełany zagłówek i grube zasłony w oknie.

Gdy okna sypialni wychodzą na stronę wschodnią – poranne słońce doda nam energii i pozytywnie nastawi do nowego dnia. Jeśli lubimy dłużej pospać, pomogą nam ciemne zasłony lub żaluzje. Natomiast światło w dobrze nasłonecznionych pokojach południowych i zachodnich przyda się w sypialni, w której będziemy spędzali więcej czasu – to także idealne miejsce na pokój dla dzieci i nastolatków.

Jeśli to tylko możliwe, zaplanujmy przy sypialni garderobę lub szafę z suwanymi drzwiami zabudujmy nawet całą ścianę. Bardzo modnym i wygodnym rozwiązaniem jest umieszczenie przy sypialni małżeńskiej – łazienki.

ZDROWY SEN

Po pierwsze musimy wybrać łóżko. Kanapy, sofy i narożniki doskonale sprawdzą się w salonie, jako zapasowe spanie dla gości. Ale do sypialni, jeśli tylko mamy dość dużo miejsca, wybierzmy – materac z ramą. Zapewnia on największą wygodę i w każdej chwili gotowy jest przyjąć nas na małe polegiwanie.

Łóżko nie może być za małe. Szerokość łóżka dwuosobowego wynosi od 140 cm do nawet 200 cm, a jednoosobowego – od



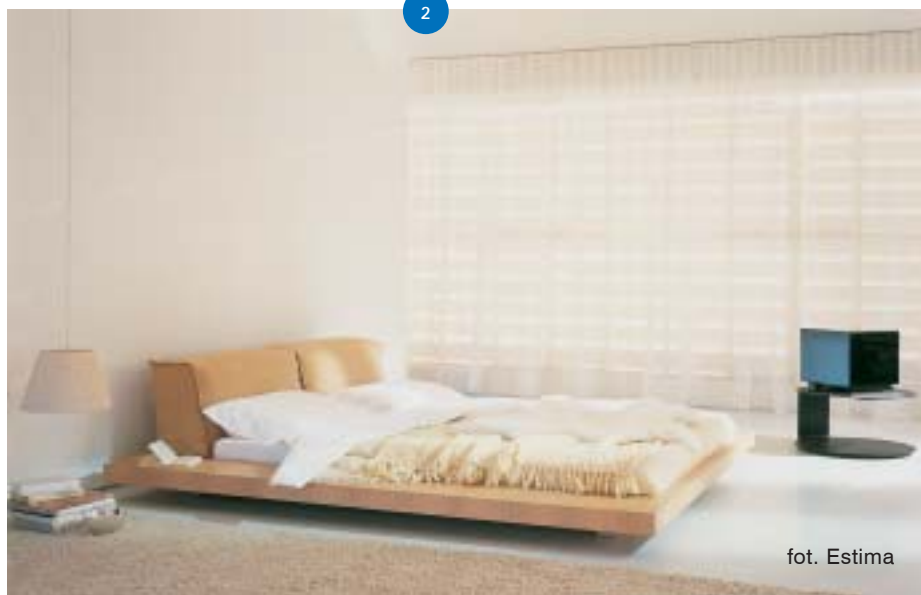
fot. IKEA

80 cm do 120 cm. Długość to zwykle 2 m. W sypialni dwuosobowej warto zapewnić dostęp do łóżka z obu stron – wygodnie będzie wtedy i wstawać i ścieścić. Stawiamy je zagłówkiem przy ścianie, zostawiając z obu stron odstęp od ściany minimum 80 cm. Dobrze obok łóżka

postawić dwie szafki nocne, by każdy miał swoje miejsce na szklankę, książkę czy zegarek. Do czytania w łóżku wygodne będą lampy ruchome, na przegubach. Snop światła powinien być tak skierowany, by padał na kartki czytanej książki, a nie oślepiał drugiej osoby.

MATERAC NA MIARĘ

Szalenie ważnym elementem łóżka jest materac. Zły – to przyczyna niewyspania i bólów kręgosłupa. Najlepiej się śpi na materacach sprężystych, dostosowujących się do kształtów ciała – ani za twardych, ani za miękkich. Na dobrym materacu kręgosłup osoby



fot. Estima

- 1 Łóżko z piękną metalową ramą z ozdobnym zagłówkiem i zanóżkiem. Do stylu „wiejskiej izby” pasują: wiklinowe pojemniki na pościel, tkane chodniczki i drewniana szafa
- 2 Sypialnia „telewizyjna” z niskim łóżkiem i niską lampą na długim kablu



fot. IKEA

leżącej na boku powinien być prosty, a przy leżeniu na wznak zachować naturalny kształt litery „S”. Najlepiej przed zakupem sprawdzić go wykonując prosty test. Wystarczy położyć się na plecach i włożyć dłoń pod odcinek lędźwiowy kręgosłupa – ręka powinna wejść z lekkim oporem. Jeśli materac jest za twardy – dłoń nie dotknie pleców, jeśli zabraknie jej miejsca – jest za miękki. W nowoczesnych, przyjaznych sklepach meblarskich potencjalni klienci „przymierzają” się do materacy są mile widziani.

Materace mogą być wykonane z pianki poliuretanowej – są dosyć miękkie, a znajdujące się w nich tysiące pęcherzyków ułatwiają cyrkulację powietrza i wilgoci. Te z pianki termoplastycznej, która zmienia swą elastyczność w zależności od temperatury, dostosowują się idealnie do kształtu ciała, a ich porowata struktura pobudza krążenie krwi. Materace ze sprężynami w kieszonkach bardzo dobrze podpierają poszczególne części ciała, dopasowując się do kształtów śpiącego i nie przeszkadzając w krążeniu krwi. Lateksowe – podtrzymują ciało punktowo, co pozwala im idealnie dopasować się, zapewniając przy tym właściwe krążenie. Alergicy mogą wybrać materac zabezpieczony specjalną substancją, dzięki której nie osadzają się na nim roztocza, bakterie oraz grzyby. Z kolei dodatek włókien węglowych zapobiega gromadze-

3

4



fot. Komandor



fot. Velux

5

niu się elektryczności statycznej, a tym samym zbieraniu się kurzu – siedliska roztoczy.

Oprócz materaca potrzebny będzie jeszcze stelaż. Najlepsze mają wydzielone strefy twardości – nawet siedem – dzięki czemu pracują synchronicznie z materacem wspomagając jego działanie. Bywają stelaże

z regulowaną wysokością podparcia – niezależnie górną (głowa i plecy) oraz dolną (nogi). Można podnosić je ręcznie lub przy pomocy silników elektrycznych.

RAMA, RAMA

Styl i wygląd łóżek zależy przede wszystkim od zagłówek i zanóżków. W ramach



fot. S. Kasper

7

drewnianych mogą być rzeźbione, pokryte reliefami, łączone z rattanem lub wikliną. Mogą mieć kolor naturalny lub być pokryte bejcą lub lakierem na różne wybarwienia. Bardzo efektowne są ramy metalowe z np. ręcznie kutego żelaza, które mogą być zdobione rzeźbami, kulami itp. Zagłówki mogą też być miękkie, wyściełane różnymi obiciami.



6

- 3 Piękna, bardzo konsekwentna kolorystycznie jednoosobowa sypialnia – oryginalne łóżko z trójstronnym „ogrodzeniem”
- 4 Rewia mody – przy sypialni wygodnie jest umieścić dużą garderobę
- 5 Nawet na niewysokim poddaszu możemy urządzić sypialnię pełną przestrzeni i światła, ale lepiej zrezygnować z ramy i materac położyć wprost na podłodze
- 6 Sypialnia małżeńska z łazienką – naprawdę warto!
- 7 Bardzo praktyczne oświetlenie łóżka – punktowa lampka oświetla tylko poduszkę czytającej osoby – druga osoba może w tym czasie spokojnie spać

fot. Ceramika Paradyż



8 fot. Bobrowski

Zagłówek pełni ważną rolę podpórki dla poduszek. Gdy nasze łóżko nie ma zagłówków – możemy je zrobić sami. Choćby przykręcić do ściany deskę lub boazerię, w kolorze współgrającym z resztą umeblowania. Osoby ceniące wygodę mogą zastąpić deskę płaskimi poduchami. Miłośnikom stylu retro radzimy zapolować na pchlich targach – często sprzedawane są na nich bogato zdobione zagłówki od łóżek, które same dawno się rozpadły.

BARWY SNÓW

Zwykle sypialnię urządzamy w jasnych, spokojnych kolorach, dążąc do wyci-



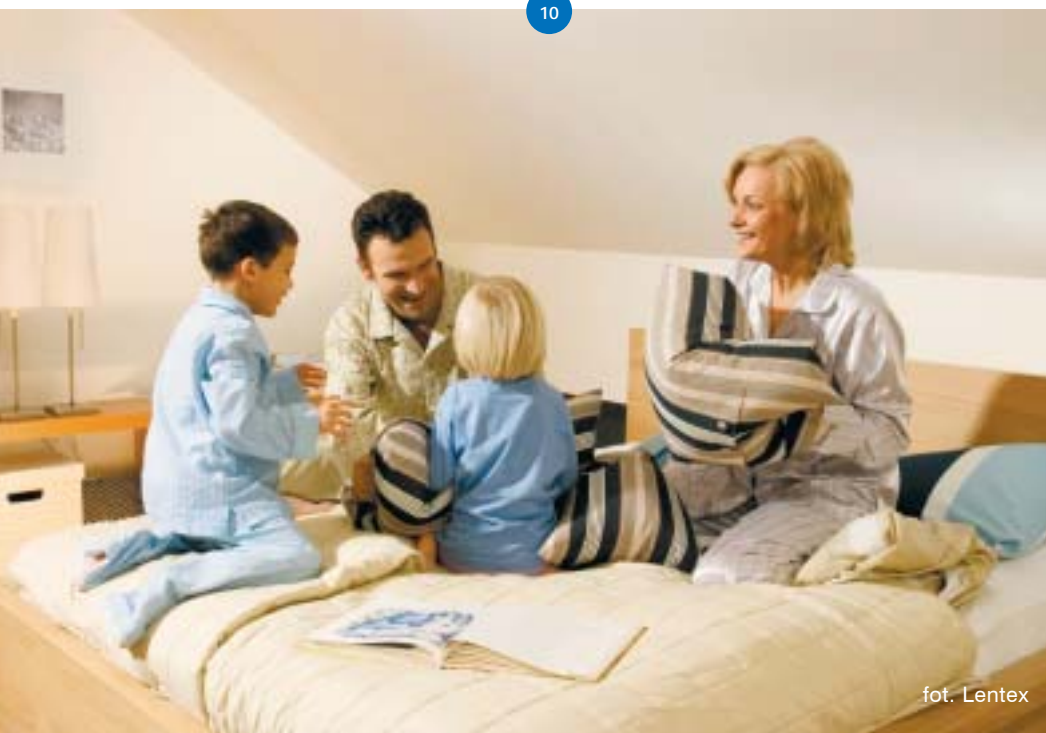
9 fot. Barlinek

szenia, co sprzyja łagodzeniu nagromadzonych w ciągu dnia napięć. Dobrze jest, gdy duże płaszczyzny – ściany, podłoga, łóżko – będą utrzymane w zbliżonej tonacji. Najczęściej wybieramy biele, beże czy

blękity. Na zasłonach, kapach, poduszkach lepiej unikać dużych wzorów. Natomiast możemy poszaleć wybierając odważny wzór pościeli – zmieniając ją, zmieniamy także nocną aranżację pokoju.

Na drugim biegunie mamy miłośników sypialni energetycznych, pobudzających i zmysłowych – ich wnętrza pełne są nasyconych barw i egzotycznych klimatów, mienią się przepychem czerwieni, złota, pomarańczy i fioletów.

Wszyscy lubimy sypialnie ciepłe i przytulne – taki klimat pomogą nam zbudować liczne poduchy, miękkie narzuty i nastrojowe oświetlenie. ■



10 fot. Lentex

- 8 Dużo łatwiej harmonijnie urządzić sypialnię wybierając łóżko i szafeczki z kompletu
- 9 Spokojne wyciszające wnętrza możemy ożywić odważnymi dodatkami. Tutaj wybrano czerwień – narzuta, poduszki i wazon całkowicie zmieniają charakter pokoju
- 10 Duże łóżko docenimy szczególnie w niedzielne poranki