

# Princezna NA HRÁŠKU

*Už dánský pohádkář Hans Christian Andersen věděl, že nejlepší spánek přichází jen v dobré posteli a se správně zvolenou matrací.* TEXT Iri Novak





**Dřevěná postel** V České republice vyrobené lože v minimalistickém designu lze dědit z generace na generaci. Postel Bessi MKR2, dub, 180 × 200 cm, Lino.cz, 25 640 Kč

**M**ĚKKÁ PLOCHA NA SPANÍ byla žádaná již v pravěku. Tehdy jí zastaly zvířecí kůže, později sešívané dohromady a vyplňené trávou a listím. **Díky silné bouři z konce 19. století ovšem víme, že lidé v neolitu usínali v postelích.** Vichřice tehdy na skotském souostroví Orkneje odhalila pod nánosem hlíny domy s původním kamenným nábytkem včetně lůžek. Vědecké důkazy ze sedmdesátých let poté potvrdily, že v osadě Skara Brae se odehrával život zhruba 3200 až 2200 let před naším letopočtem.

Ve starověkém Egyptě a Řecku se ty nejkrásnější postele podobaly klenotům. Dřevěné rámy se potahovaly kůží a zdobili drahými kovy. Nechyběly nadýchané polštáře, deky, příkrývky a nebesa. **Římané k luxusu přidali i pohodlí – jako první přišli s matracemi, které v potahu z kvalitních látek ukrývaly slámu, bavlnu nebo perí.** Z této doby pochází také lenoška určená pro hodování a konverzaci s hosty. Bohatá vrstva obyvatel pokračovala se šperkováním postelí i ve středověku a novověku. Usínali skrytí za sametovými závěsy, zaboření do pondusek z mušelínu a hedvábí.

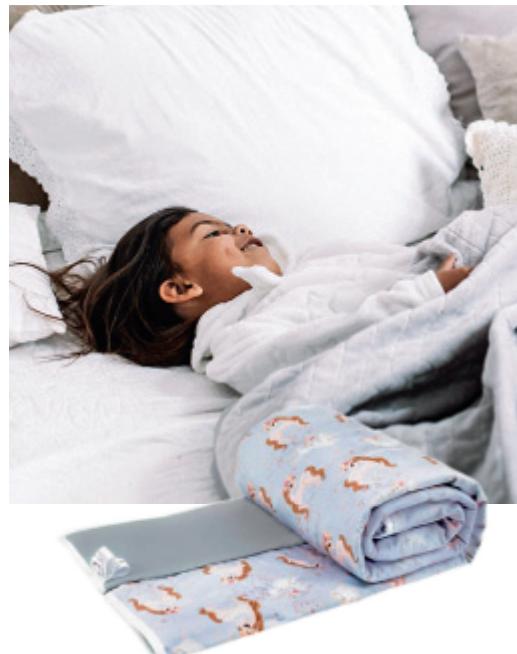
**A jak spával obyčejný člověk?** **Většinou ne sám a ne moc pohodlně.** Světnicím vévodila bytelná postel ze dřeva, kam se vešli rodiče i nejmenší děti. Ty větší spaly na lavících, které přes den sloužily k sezení a večer k usínání. Aby nočležníci netrpěli zimou, pelest si vystlali péřovými duchnami a polštáři, takže usínali v polosedě. Tuto polohu často volila i barokní šlechta, jen z jiného důvodu – spočí-

nout hlavou na polštáři jí bránily vysoké účesy, které daly tolik práce, že by byla škoda je hned první večer rozčesat.

**Dnes jsou k dispozici postele různých tvarů, velikostí i materiálů, v popředí jsou ale ty, které nejvíce odpovídají současnému životnímu stylu.** Zaprvé bojujeme s místem, což potvrzují i statistiky. Podle dat ČSÚ plocha rodinných domů v posledních letech mírně klesla a aktuálně se v průměru pohybuje lehce nad 90 metrů →



**Kovová retro postel** z ohýbaných trubek je součástí pražského funkcionalistického hotelu AXA. Dvojlůžko na fotografii vzniklo spojením dvou jednolůžek. Doma jej můžete mít i vy. Jednolůžko AXA, ocel, 95 × 208 cm, Slezakovyzavody.cz, 18 417 Kč



#### Ze skleněných kuliček

Zátěžové deky pomůžou navodit okamžitý pocit objetí. Zátěžová deka pro děti Senso-rex, hypoalergenní materiál, různé rozměry, Gravityblankets.sk, od 2884 Kč



**Postel** Bunk jako pro princeznu – rám je vyrobený z oceli a povrchově upravený černým práškovým nástříkem, lamely jsou kovové, 120 × 200 cm, Muzza.cz, 6607 Kč

čtverečních. Dalším faktorem je, že čím dál víc trpíme bolestmi zad. Z průzku mu britské instituce IES dokonce vyplyvá, že více než polovina lidí během pandemie koronaviru pocítila problémy s krkem, rameny nebo zády.

**Do popředí se tak dostávají tzv. kontinentální postele s pružinovou (boxspringovou) matrací, která se lépe přizpůsobí tělu** než klasický rošt a takzvaná patra, pod něž se leccos vejde. Při nákupu si pohlídejte především standard: kontinentální postel se vždy skládá ze dvou matrací – spodní a nosné – a je vyšší než klasická lůžka (55–70 cm), což přispívá k pohodlnějšímu vstávání. Při výběru patrové postele je třeba myslit na to, aby mezi lůžkem a stropem vznikl prostor alespoň 90 cm, a to kvůli pohybu i proudění vzduchu.



**Lněné povlečení** je prodyšné, dobrě udržuje teplotu a s každým dalším vypráním ztrácí svoji počáteční tvrdost. Povlečení Stripe Sky, Lovely Linen, peřina 145 × 210 cm, polštář 50 × 60 cm, Bellarose.cz, 6454 Kč



**Spaní jako ve vatě** zaručí spojení nejkvalitnější ovčí vlny Merino a nejjemnější sametové 100% bavlny, prémiový polštář z ovčí vlny, 90 × 70 cm, 3198 Kč/2 ks; prémiová zimní vlněná prošívána přikrývka, 135 × 200 cm, 6398 Kč/2 ks, obojí Oveckarna.cz

## Ticho léčí, tma uspává

**Poruchy spánku často souvisejí s používáním smartphonů, tabletů a počítačů těsně před spaním.** Jejich modré světlo totiž mozek mylně přesvědčuje, že je stále den, a brzdí tak uvolnění spánkového hormonu melatoninu, jemuž vděčíme za pocit ospalosti. Recept na uzdravení je alespoň hodinu a půl před spaním se do displejů nedívat. Modré světlo je také součástí LED svítidel, odborníci proto doporučují instalaci biodynamických žárovek s automatickým přepínáním podle denních režimů včetně nočního. K vyšší tvorbě melatoninu přispívají i zátěžové přikrývky Gravity ze skleněných a silikonových mikrokuliček vyráběných v Česku. Speciální peřiny

dovyplněné bavlnou mají navodit pocit, že jste zachumlaní do duchen od babičky, aniž by hrozila alergie.

A co dalšího dodržet, než usnete?

Pozdě večer se vyhněte povzbuzujícím nápojům, cigaretám a těžkým, sladkým či silně kořeněným jídlem. Vyvětrejte a teplotu v místnosti udržujte v rozmezí 18 až 21 °C. Usínejte v tichu a úplné tmě. Budí-li vás ranní paprsky, investujte do zatemňovacích závěsů. Do postele choďte v pravidelnou dobu a s čistou hlavou. Národní ústav duševního zdraví připomíná, že myšlenky jsou jako mraky na obloze – připlují a zas odplují, aniž by bylo třeba je hodnotit či na ně reagovat. Když vám brání usnout, napište je do deníku a vrátte se k nim až ráno.



### Zdravotní matrace

kombinující paměťovou Geomemory a studenou pěnu Ecogreen, které se přizpůsobí křivkám těla a zároveň poskytují ortopedickou podporu páteře. Matrace Cotton Grande Dual 12 z řady Toscana obsahuje bylinné extrakty slézu lesního, aloe vera a sóji, 90x200 cm, Magniflex.cz, 31 990 Kč



### Na matraci záleží!

**Vybírejte ji proto s ohledem na vlastnosti materiálů, ze kterých je vyrobena. Indikátorem správné tvrdosti je BMI – vaše hmotnost v kilogramech vydělená druhou mocninou výšky v metrech. Čím vyšší číslo, tím tvrdší matrace.**

O kvalitě napovídají i certifikáty (např.

Ergocheck, EUROLatex Eco Standard nebo Bureau Veritas). Spí-li v posteli i domácí mazlíčci nebo děti, vyplatí se pořídit snímatelný pratelný potah. A sníte-li o spánku v maximálním pohodlí, přidejte tzv. topper – bude-li z biomateriálů, přispěje k přirozené termoregulaci:

**PRUŽINOVÁ** – Nahrazuje rost (je tedy přirozeně tvrdší) a v kvalitním provedení zajistí dobrou cirkulaci vzduchu a zdravé pohodlí. Pružiny můžou být zabalené do tzv. taštiček a ukryté do pěny či přírodních materiálů. Při nákupu sledujte počet pružin na metr čtvereční (čím vyšší, tím lepší) a počet zón – v případě bolavých zad volte minimálně stupeň sedm.

**LATEXOVÁ** – Ideální volba pro alergiky. Antibakteriální vlastnosti pomůžou zabránit vzniku plísní a nečistot. Patří k měkkým typům matrací, což ocení hlavně lidé, kteří rádi usínají na boku. Jsou elasticke a v případě výroby z kaučuku doplněného o bavlnu, hedvábí a len také čistě přírodní.

**PĚNOVÁ** – Matrace z paměťové pěny mění svou tvrdost v závislosti na teplotě těla. Jakmile se tedy v posteli zahřejete, matrace zmékne a tvarově se přizpůsobí. Studená pěna je díky větším pórům naopak tvrdší, což ovšem zároveň zajišťuje vyšší vzdušnost a zákaz vstupu roztočům.

**PŘÍRODNÍ** – Sem patří futony vyráběné z kvalitní egyptské bavlny s dlouhými vlákny i matrace s příměsí kořiských žíní (pro výbornou termoregulaci) a kokosu (zajišťuje pružnost). V jádru bývá bavlněné rouno nebo kaučuk zajišťující vzdušnost a pružnost.

Důležitá je bezpečná zábrana (u patrovek pro děti vysoká až po 60 cm) a také nosnost. Sektorové vysoké postele se většinou vyrábějí jako jednolůžka. I když jsou na trhu i varianty široké 140 cm, jejich konstrukce počítá s nosností kolem 100 kg. Chcete-li tedy ve výšce usínat ve dvou, zvažte raději patro na míru. Dražší investice (cena v rádu desítek tisíc korun) se v takovém případě vyplatí. Už jen proto, že vám „na foukne“ byt o dobrých deset metrů čtverečních, patro bude bezpečně zakotvené do zdi a navíc si můžete navolit řadu prvků včetně úložných prostor.

**Toužíte-li po poctivé klasice, vsadte na masiv od českých výrobců.** Dřevě-

ná postel krásně voní, není problém ji vyrobit v různých rozměrech a interiér příjemně zútlulní. **Kvalitu zaručí tvrdší dřeva, jako je buk nebo dub, připravená i na vyšší zátež.** Pokud máte slabost pro první republiku, možná se vám zalíbí postele z ohýbaných trubek. Jejich výrobu v roce 2016 oživily Slezákovy závody, jejichž současný sortiment je přesnou replikou vzorů z první poloviny 20. století. Zámeckou atmosféru nabídnou čalouněné postele s moderním krátkým, hustým vlasem v sametovém vzhledu. Z praktických důvodů volte textil ošetřený technologií umožňující snadné odstranění skvrn. Pak budete v sametu nejen usínat, ale klidně i snídat. ♡

**Luxusní**  
přírodní matrace  
vyráběné tradičními  
řemeslnými postupy jsou  
ideální pro astmatiky  
a alergiky. Matrace Kazi,  
v. 20 cm, Ceske-prirodni-  
matrace.cz, od 25 550 Kč

**Meditační**  
podložka  
z prvotřídních  
přírodních materiálů.  
Podložka Mandala,  
80 x 100 cm,  
Ceske-prirodni-matrace.cz,  
od 2800 Kč

**Pružinová**  
Klasický houpavý  
pocit vám dopřejí  
bonnellové typy matrací z pružin  
spojených ocelovou cívou.  
Matrace Zafiro, Dupen, Kov, Textil,  
80 x 200 cm, Malvarosa.cz, 9196 Kč