

PRÁKTIČKÝ
MANUÁL

VŠE PRO VÁŠ LEPŠÍ SPÁNEK

Příroda se za chvíli ze zimního klidu vzbudí, ale vy budete postel potřebovat celý zbytek roku. Možná jste právě teď zjistili, že by to chtělo novou. Je to investice na léta, proto jsme se zeptali odborníků, na co dát při výběru pozor.

TEXT: JANA ZACKOVÁ



Postel Terra je z voňavého dubového dřeva, nevrže a v pohodě vydrží i dětské dovádění (Javorina, od 39 700 Kč).



Kolekce We Care z trvale udržitelných materiálů obsahuje i postel Windsor (Westwingnow.cz, 11 449 Kč).

Elegance a jednoduchost charakterizují postel Monika (signal-nabytek.cz, 6099 Kč).



ZÁKLAD, KTERÝ NEOŠIDÍTE



Diana Turinová,
interiérová
designérka
decoloco.cz

Postel

Pro dokonalý spánek potřebujete kvalitní, pohodlnou a výškou vyhovující postel, která ale zároveň může být opravdovým designovým kouskem. Vyberte si přitom, jaký styl konstrukce vám vyhovuje:

Rámová postel – Matrace je přímo usazena do rámu postele, který je opatřen pevným roštem z masivních latí. Může mít nožičky a také úložný prostor. Výšku nohou a rámu je dobré moci upravit tak, aby byly zachovány ideální proporce i funkčnost výrobku.

Slim bed – Nízký rám působí subtilně a vzdušně. Hodí se hlavně do menších prostor, které otevře a odlehčí. Nízké rámy postelí jsou v posledních letech stále oblíbenější pro svůj minimalistický design, který se dobře hodí k modernímu a současnemu vzhledu.

Boxspring – Jde o systém podkladu a matrace. Podklad matrace je vevnitř

pružinový. Má za úkol podporovat matraci v celé její délce a šířce. Pružinový základ podkladu zajišťuje konstantní pružení po celou dobu životnosti matrace. Optimálně rozloží tlak, který vstřebává nosná matrace, a zároveň je vzdušnější než standardní postelový základ, díky čemuž dobře odvádí vlhkost. Společně s matrací je postelový systém boxspring většinou vyšší než běžné postele. Ocení ji tedy nejen dříve narození, kterým se obtížněji vstává, ale i mladší generace. Už jen proto, že vstávání a ukládání ke spánku představuje menší zátěž zad a kol. Aby matrace neklouzala, může být proložena protiskluzovou podložkou mezi pružinovým podkladem a matrací nebo spojena s podkladem suchými zipy. Matrace, které leží vedle sebe, mohou být spojené například vnitřními zipy.



TIP:
Na [ikea.com](https://www.ikea.com)
najdete konfigurátor
postele, který vám
pomůže vytvořit si
osobité místo
pro spánek.

Rám postele Sagstua má mosazné doplňky (IKEA, 3490 Kč).

Zvláštním prvkem se mohou stát i zajímavé nožičky (Postel Amy, ASKO-Nábytek, 16 999 Kč).



Čelo postelového rámu Kungshamn je jemně nakloněné, takže umožňuje pohodlné sezení (JYSK, 6999 Kč).



Čalouněné čelo postele Lusito ložnici zútluní (Deco Loco, info o ceně v showroomu).

Damašek zvládne přes
250 pracích cyklů bez jakýchkoli
změn na kvalitě.



TIP:
Vyzkoušejte
damašek od značky
Veba v nežehlivé
úpravě Easy Care,
kterou umožňují nové
technologie.

Nechte se na konci uspěchaného dne
ukolébat ve vlnách (Sophia, Sunset ocean,
Veba, od 3170 Kč).

ROZHODUJE O VAŠÍ POHODĚ

Hana
Šrůtková,
odbornice
na bytový
textil,
Veba



Povlečení

Při koupì povlečení nás obvykle jako první zajímá barevné provedení a vzory. Daleko důležitější je ale materiál, ze kterého je vyrobeno.

Krepové povlečení – Bývá oblíbené pro snadnou údržbu. Nemusí se žehlit, je cenově dostupné a rychle schně. Prát se dá na 60 °C. Na dotek ale rozhodně není tak příjemně jako ostatní bavlněné materiály, krepování navíc vzniká chemickou cestou a dochází při něm k narušení vláken, což může snížit životnost povlečení.

Damašek – Oproti tomu skutečným vytrvalcem který se dědí z generace na generaci, je damašek. Patří mezi nejjemnější látky, na omak je extrémně příjemný.

Damaškové povlečení je krásné, kvalitní, odolné, navíc má schopnost v létě absorbovat pot a ochladit a v zimě příjemně zahřát. Výhodou je také to, že vzory jsou tkány přímo s látkou, není tedy možné je oprat či odřít.

Satén – Luxus a komfort si můžete užít také v saténu. Důležitá je ale kvalita příze. Satén z kvalitních



Lucky Elephant vnese
do interiéru barvy (Geo,
Veba, 2300 Kč).



Modrá je pro ložnici dobrá (Klasik, SCANquilt, 1090 Kč).



100% Iněné povlečení
Kateřiny Černé má ikonické nitěné knofličky (kbana.eu, 3350 Kč).

jemných česaných přízí nabízí podobné vlastnosti jako damašek. Rozdíl je pouze ve způsobu tkání. Satén se vyznačuje hladkým vzorem, damašek je proti tomu vytávaný, vzor vytváří matné a lesklé ornamenty. Vybrat si však můžete z celé řady vytištěných motivů.

Len – Kdysi materiál chudých je dnes jedním z nejdražších. Počítejte s jednoduchým pravidlem – čím častěji povlečení budete práť, tím měkčí bude. Je nezáročené na údržbu, a pokud máte rádi ležérní vzhled a nevadí vám pomačkání materiálu, není třeba ho ani žehlit. Při správné péči vydrží krásu lnu desítky let.

Linon a Biber – Pod témoto názvy se skrývají nové typy látek, které jsou v obchodech asi deset let. Povlečení z mikrovlnáku se nemusí žehlit, na dotek je hladké a jemné a vyrobené ze 100% bavlny. Podobnou charakteristiku má také mikrofleece. Po vypraní je stačí jen vytřepat a povésit, na druhou stranu nesmějí přijít do kontaktu se sušičkou.



Pastelové tóny a trocha něžnosti do ložnice patří (KiK, 99 Kč).

Digitální tisk umí vytvořit 3D povlečení, které vás přenesete kamkoliv (Umbrella kvalitex.cz, 849 Kč).



Kdo chce mít dokonale uklizeno, pro toho je tu přehoz (Almara Shop, 2025 Kč).



Kdo říká, že ložní prádlo nemůžou zdobit třeba jezvčíci (Marks & Spencer, 699 Kč)?

DOBRÁ RADA

Vybíráte-li povlečení, nezapomeňte také zkontrolovat jeho konfekční zpracování: jestli odněkud nečouhají nitky, zda je vše správně zapoště. Koukněte se i na etiketu. Varovným signálem pro nekvalitní povlečení je prací symbol s nízkou teplotou praní. Povlečení nejspíš nikdy pořádně nevyperejte tak, aby se nesrazilo či neztratilo barvu. Dalším kritériem je zdravotní nezávadnost. Například pozůstatky formaldehydu či jiných látek mohou na citlivé kůži či na dětské pleti způsobit výrážku. Pokud chcete mít 100% jistotu, hledejte výrobky s QZ značkou.



Dekorační polštáře značky Home mají na každé straně jiný, ale přesto vzájemně ladící motiv (zoot.cz, od 449 Kč).





TO DŮLEŽITÉ JE UVNITŘ

Příkrývky a polštáře

Josef
Handrejch,
odborník
na ložní
textil,
Kvalitex



Většinou je volíme s ohledem na roční období. Co by ale měly mít společné, je, aby zůstaly krásně nadýchané a výplň vždy tam, kde má být. Tuhle vlastnost zajišťuje důkladné prošítí. Nedoporučuji příkrývky, které mají pouze vodorovné nebo pouze příčné prošítí v rovném, vlnkovitém nebo cikcak tvaru. Rouno v nich není dostatečně upevněno k povrchové tkanině a k okraji příkrývky. Prošítí by mělo být po obvodu celé příkrývky, co nejbliže k jejímu okraji. V případě obvodového prošítí už potom tolík nezáleží na tom, jak je prošíty vnitřek obdélníku.

Ted' v zimě potřebujete příkrývku, která vás bude hřát, není moc těžká a nebudete si pod ní připadat jako ve skleníku. Není pravidlem, že čím tlustší deka, tím je teplejší. V posledních letech trend směřuje k lehkým a vzdušným příkrývkám, které zahřejí úplně stejně jako duchna po babičce. To důležité totiž mají společné. Tím, čím nás ve skutečnosti příkrývka zahřívá, je vzduch. Čím více vzduchu, tím lépe. Tento vzduch sami ohříváme svým tělesným teplem a úkolem příkrývky je držet ho celou noc u nás.

TIP:
Příkrývky z materiálu
Tencel jsou tak
nadýchané, že vás
vrátí zpět do dětství
k babičce.



Výplně Tencel se
dají použít celoročně
(Veba).



Na kvalitě
výplní záleží...

Nejdůležitějším kritériem pro výběr příkrývky je kvalita výplňového materiálu. V současnosti můžete na trhu vybírat z přírodních materiálů (např. ovčí vlna, peří apod.) nebo syntetických vláken, která jsou vhodná pro alergiky a jejich údržba je daleko snadnější a pohodlnější.

Duté vlákno – už jeho název naznačuje, že uvnitř vláken je právě tolik žádaný vzduch. Pro výrobu prošíváných příkrývek je nejhodnější takzvané termicky pojene duté vlákno ze 100% polyesteru, které má až dvojnásobnou životnost oproti těm z nepojených vláken. Rouno se vyrábí v různých tloušťkách a gramážích.

Pro dlouhou životnost příkrývky je neméně důležitá i kvalita povrchové tkaniny. V současnosti je nejpoužívanějším povrchovým materiálem mikrovlnkovo složené ze 100% polyesteru. Díky velké hustotě dostavy velmi jemných přízí nepropouští duté vlákno vně příkrývky.

... JEŠTĚ NĚCO PRO ALERGIKY

Skoro v každé rodině najdeme někoho s alergií. Nikde jinde přitom člověk není v tak úzkém kontaktu s alergeny jako v posteli. Důležitá je hygiena. Povlečení perte minimálně na 60 °C, raději však rovnou na 90 °C.

Co roztočí vážně nesnášejí, je čerstvý vzduch, sucho a nízké teploty. Kdo je tedy na ně alergický, měl by v ložnici především pořádně větrat a zavést „studený odchov“. Termostat si nenastavujte na víc než 22 °C. Postel je po ránu potřeba nechat dobře vyschnout. Úhledně ji zastlat hned, co vstanete, proto není dobrý nápad.

A nakonec osobní zkušenost Adély Jiroušové z Broumovska: „Příkrývky i polštáře nejdív vložím do vakuových pytlů a vysavačem s HEPA filtrem z nich odsahu vzduch. Až pak je vyperu na 60 °C. Tím bych měla odstranit veškerou potravu pro roztoče a jejich případné zárodky.“

Pomocník

O zdravý vzduch v ložnici bez nečistot a alergenů se postará čistička vzduchu. Dyson Pure Cool Me (9790Kč) zachycuje plyn a 99,95% ultrajemných částic ze vzduchu.

