

НА СОН ГРЯДУЩИЙ

ЧТОБЫ ХОРОШО СПАТЬ, НУЖНО ВЫБИРАТЬ НЕ ТОЛЬКО УДОБНЫЕ, НО И «ПРАВИЛЬНЫЕ» ПОДУШКИ И ОДЕЯЛА.

АННА КОВАРСКАЯ

Как это ни странно, многие, в том числе медики, считают, что самое полезное — обходиться вовсе без подушки. При этом почему-то ссылаются на японцев. На самом деле это не совсем верно. Жители Страны восходящего солнца обязательно подкладывают под шею невысокие валики, а вплоть до XIX века для этих же целей использовали деревянные дощечки на специальной подставке. Дело в том, что наш позвоночник имеет физиологические изгибы, один из которых находится в районе шейного отдела, и именно подушка поддерживает шею во время сна. Если спать без нее, может подняться давление крови в сосудах головного мозга, а значит, есть риск проснуться с головной болью. Тем, у кого есть проблемы с позвоночником, особенно, с шейным отделом, стоит предпочесть так называемые ортопедические подушки, с одним или двумя полуваликами под шею. Форма непривычная, зато «правильная» для поддержки шеи. Вместо валиков могут быть уплотнения из другого материала, выемки под голову и др.

Есть еще подушки «с эффектом памяти» — их комфортность можно проверить, только проспав на них часок-другой. Эти продвинутые изделия реагируют на давление и тепло, поэтому принимают форму головы. Форму они восстанавливают за пару секунд после того, как вы встали с постели, и стирать их нельзя ни в коем случае, чтобы не лишиться этого самого эффекта. Такие памятливые аксессуары для сна делают из определенных материалов — полиуретана (синтетическая пена) или латекса (меморилатекс).

НАПОЛНИТЕЛИ По современным европейским стандартам качества наполнителем для пуховых подушек должен быть только гусиный пух и мелкое, а не измельченное гусиное перо. Чехлы шьются из специальной пуходержащей ткани, которая не дает легкому содержимому вылезти наружу, а также препятствует проникновению внутрь пыли и пылевых клещей. Опять же в соответствии с европейскими стандартами срок службы такой подушки — 3–5 лет, потом ее нужно выбросить и купить новую. Стирать пуховую подушку надо 3–4 раза в год. Если не соблюдать все эти правила, то можно заработать аллергию.

Кроме пуха и пера к натуральным наполнителям относятся натуральный латекс, овечья и верблюжья шерсть, наполнители из шелка, лузги гречихи и рисовой шелухи. Подушки с гречихой пришли из Японии, где соба, она же гречневая лапша, составляет основу культуры и национальной кухни. Легкая и прочная гречишная шелуха свободно пересыпается внутри подушки, повторяет контур головы, служит фиксирующей и в то же время мягкой опорой и для головы, и для шеи. Такая подушка доступна для циркуляции воздуха, поэтому голова не потеет.

Сегодня существует множество синтетических материалов, из которых делают в том числе гипоаллергенные наполнители для подушек. Качественная подушка с синтетическим наполнителем всегда будет дешевле пуховой высокого качества. Но



ПОДУШКИ МОЖНО УКРАШАТЬ ПОРТРЕТАМИ УВАЖАЕМЫХ ЛЮДЕЙ, КАК В СПЕКТАКЛЕ «ГАМЛЕТ-МАШИНА» МХТ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА

синтетические подушки имеют меньший срок службы, чем пуховые. После трех лет службы изделие из синтетики утрачивает однородность наполнителя и привлекательный внешний вид, что бы ни говорили производители. Кстати, то же относится и к подушкам с внутренностями из овечьей шерсти и ватина (часто применяется в декоративных «думочках») — такой наполнитель сваливается и утрачивает свои свойства гораздо раньше, чем синтетические материалы.

В качестве искусственного наполнителя часто используют полиэфирное волокно. Правда, под воздействием пота полиэфир теряет свои качества. Существуют также подушки из полиэстера, например холлофайбера, который называют даже революционным материалом. Это пустотелое волокно, части которого имеют вид спиральной пружины и переплетаются между собой, поэтому оно имеет сильную пружинистую структуру и быстро восстанавливает форму. Такой наполнитель влагоустойчив и гигроскопичен. Как правило, синтетические подушки выдерживают стирку и сушку в стиральных машинах.

ОДЕЯЛО Пуховые одеяла, как и пуховые подушки, особенно любимы в наших северных широтах. Под тяжестью тела пух сжимается, потом расправляется до прежних размеров. Пухово-перьевые одеяла имеют один недостаток: пух быстро впитывает влагу, медленно сохнет и постепенно «сваливается». В качестве профилактики рекомендуется взбивать одеяло и время от времени его просушивать.

А вот шерстяные одеяла, кроме тепла и гипоаллергенности, обладают еще и терапевтическими свойствами — они хороши для тех, кто подвержен простудам и ревматизму. Шерсть активно впитывает влагу, оставаясь сухой на ощупь. Лучшие представители «шерстяной» линейки — одеяла из мериноса, австралийского или европейского; тонкорунные овечки дают очень мягкую шерсть. Одеяла из верблюжьей шерсти, как правило, не красят, коричневая шерсть вычесывается из верхней части тела животного, бежевая с подбрюшья. Одеяло из шерсти ламы всегда будет сухим — длинная шерсть хорошо впитывает влагу. Самое дорогое одеяло — из шерсти кашмирских коз: с одной гималайской козы в год получают около 200 г шерсти. В качестве недостатка шерстяного одеяла можно вспомнить только аллергию.

Ватное одеяло теплое, но самое тяжелое, хотя многим нравится спать именно

под одеялом, имеющим определенный вес — так теплее. Ватное одеяло со временем тяжелеет и комкается, к тому же оно впитывает запахи, а ухаживать за ним очень тяжело — хорошо, что такие одеяла уже уходят в прошлое. Синтепон в принципе неплох, но следует помнить, что клеевая прослойка в одеялах из синтепона может содержать вредные для здоровья вещества. Хороши и дорого стоят одеяла с шелковым наполнителем — в их изготовлении традиционно преуспели китайцы. Такие одеяла долговечны, прекрасно хранят тепло и впитывают влагу, не вызывают аллергии.

ПЛЕД Альтернатива одеялу — это плед. Оптимальный размер пледа для укрывания — 150 x 200 см. Есть и более габаритные, размером 240 x 260 см, которые можно использовать в качестве покрывала. Кстати, качественные пледы очень легкие. Кресельные варианты пледов имеют размеры 130 x 170 см или 150 x 200 см.

Очень популярный вид пледов, который особенно любим дизайнерами и декорато-

рами, — меховой. Обычно такие пледы делаются из искусственного меха (натуральная шерсть или искусственные волокна набиваются на трикотажную подложку). Их легко чистить, но они могут накапливать статическое электричество. Смесовые пледы представляют собой комбинацию хлопка и акрила. Такие пледы хороши для детей, потому что очень мягкие и приятные на ощупь в отличие от шерстяных. Также мягкие, легкие и теплые пледы из акриловой микрофибры — они могут понравиться аллергикам, так как этот материал почти не притягивает пыль. Кроме того, акриловые пледы, хотя и относятся к синтетическим, не электризуются.

Шерстяные пледы — это классика жанра. Они не просто греют, но и обладают лечебными свойствами: стимулируют кровообращение, снижают боль в суставах и спине. Но так же, как и шерстяные одеяла, они могут вызывать аллергические реакции. Самыми дорогими и комфортными считаются пледы из верблюжьей шерсти. Между прочим, не стоит забывать, что дорогой плед — это отличный подарок! ■



ВАЛЕРИЙ МЕЛЬНИКОВ

ЛЕГКИЙ ТЕКСТИЛЬ В ЖИЛОМ ПРОСТРАНСТВЕ СОЗДАЕТ УСЛОВНОЕ ЗОНИРОВАНИЕ И «ОБЛЕГЧАЕТ» ИНТЕРЬЕР