**Sypialnia stworzona do tego, by się wyspać**

**W aranżacji sypialni chodzi nie tylko o stylowe czy funkcjonalne wnętrze. To pomieszczenie powinno przede wszystkim wspierać nasz dobry sen i pomagać organizmowi w głębokim relaksie. O czym należy pamiętać przy jego urządzaniu?**

Sypialnia to pokój, w którym wbrew pozorom spędzamy naprawdę dużo czasu. Nawet jeśli służy nam wyłącznie do spania, to w przeliczeniu na godziny aż jedna trzecia doby! Warto więc zadbać, aby wystrój tego pomieszczenia nie sabotował naszego wypoczynku. Odpowiednie kolory, wygodny materac, solidna rama łóżka oraz ograniczenie sprzętów elektronicznych to podstawa. Przyjrzyjmy się bliżej wszystkim tym elementom.

Łóżko szyte na miarę

Podczas snu rozluźniają się wszystkie mięśnie, a przy odpowiednim podparciu kręgosłup odpoczywa po intensywnym dniu pracy. Aby zadbać o jego zdrowie, należy poświęcić nieco czasu na dobór odpowiedniego materaca.

– Materace dzielimy na sprężynowe, kieszeniowe, lateksowe i termoelastyczne. Każdy rodzaj ma inne właściwości oraz cenę – tłumaczy Beata Borkowska z F.A.N.tastyczna Kraina Snu z białostockiego CH Fasty i dodaje: – Warto zwrócić uwagę na obecność systemu stref twardości, który wprowadza się poprzez poprzeczny podział wypełnienia. Zwykle składa się on z siedmiu części, które tworzą podparcie zarówno dla ciężkich nóg i bioder, jak i delikatnych głowy oraz szyi.

Dobry materac nie powinien być ani zbyt twardy, ani zbyt miękki, nie istnieje także idealne wypełnienie, które sprawdzi się u wszystkich. Wygoda snu to kwestia niezwykle indywidualna, dlatego przed zakupem należy położyć się na materacu i go wypróbować. Już po kilku minutach będziemy w stanie ocenić, czy spełnia nasze wymagania.

Podczas testu w sklepie sprawdźmy, w jaki sposób materac dostosowuje się do ciała i czy odpowiednio podpiera kręgosłup. Niedopasowana powierzchnia może sprawić, że będziemy budzić się obolali i spięci.

– Materac dobierajmy także do wagi i wzrostu – powinien być równy i elastyczny, a także wykonany z wysokiej jakości materiałów, aby nie odkształcał się nawet po długim użytkowaniu – tłumaczy Katarzyna Ściesińska-Roszkowska z ManiaSpania z CH Fasty, a ekspertka z F.A.N.tastyczna Kraina Snu dodaje: – Przy doborze łóżka zwracajmy uwagę na rodzaj stelaża. Klientom radzimy, aby był on zrobiony z giętych listew o odpowiednim rozstawie, co zapewni materacowi niezbędną wentylację i przedłuży jego żywotność.

Kolory, które uspokoją umysł

Nie od dziś wiadomo, że barwy mogą wpływać na nasze samopoczucie. Dlatego jeśli zależy nam na relaksie, do sypialni wybierajmy stonowane, spokojne odcienie. Dają one uczucie równowagi, ciszy, łagodzą napięcia i sprzyjają odprężeniu. To szczególnie ważne, jeśli prowadzimy intensywny tryb życia, obfitujący w wyzwania i stres. Po ciężkim dniu pracy nasz układ nerwowy potrzebuje ukojenia, a wzrok odpoczynku, a nie odbierania kolejnych, mocnych bodźców.

– W pokoju do snu stawiajmy na neutralne kolory. Dobrze sprawdzą się tu beże, szarości, zielenie czy odcienie niebieskiego. Wybierając stonowaną bazę, zawsze możemy poszaleć z dodatkami, które wprowadzą nam nieco energii, ale nie zdominują całości – mówi przedstawicielka Mania Spania.

Jeśli gustujemy w pobudzającym pomarańczu lub czerwieni, umieśćmy je w drobniejszych elementach wyposażenia – wygodnym, tapicerowanym fotelu czy poduszkach. Pamiętajmy, że kolor pomieszczenia to nie tylko ściany, ale także kapa na łóżko, wezgłowie, dywan i dekoracje okien.

Zaciągnij zasłony, usuń telefon, telewizor i laptop!

Eksperci są zgodni, że sypialnia powinna być wolna od nadmiaru urządzeń elektrycznych. Ekrany komputerów, telewizorów i smartfonów emitują światło niebieskie, które zaburza nasz rytm dobowy i hamuje produkcję melatoniny, odpowiedzialnej za regulację uczucia senności.

Zasady higieny snu mówią nam, że najlepiej nie korzystać ze smartfona czy oglądać telewizji na około 2-3 godziny przed położeniem się do łóżka. To minimalny czas, w którym organizm ma szansę się wyciszyć i zacząć wydzielać odpowiednie ilości hormonu ułatwiającego zasypianie.

Niekorzystnie na nasz sen mogą wpływać także inne źródła światła. Jeśli chcemy się porządnie wyspać, najlepiej zgasić wszystkie lampki, również te na przedpokoju. Ponadto warto zainwestować w rolety czy zasłony, które zaciemnią pomieszczenie i zniwelują światło latarni i księżyca. To w połączeniu z wygodnym materacem i ciszą stanowi idealne warunki do zapadnięcia w zdrowy sen.