

Вопрос обустройства спальни и создания экологичного, здорового комфортного ложа можно уверенно отнести к категории наиболее важных и актуальных позиций в аспекте оснащения своего дома.



Причина этому очевидна. Именно сон и качественный отдых является «фундаментом» качества всей жизни, залогом здоровья, прекрасного самочувствия, отличного настроения. То есть это тот самый искомый многими источник сил для покорения любых жизненных «высот» и проблем. Создание такого правильного ложа (вне зависимости раскладной диван это или полноценная и просторная кровать) и здоровой атмосферы в спальне – вопрос, безусловно, комплексный.

Особенное же внимание необходимо и важно уделить постельным принадлежностям и белью: одеяла и [подушки из овечьей шерсти](#), хлопковые простыни, льняные летние покрывала и пр. Это важно, как минимум, по той причине, что с ними человек активно и постоянно контактирует при отдыхе и во сне. И именно эти предметы определяют качество и комфортность микроклимата в эти часы.



Среди аспектов выбора здорового постельного белья стоит выделить материал (не только внешнего чехла, но и наполнителя, если речь идет о подушке, в частности). Производителями предлагается сегодня очень широкий ассортимент изделий по данной позиции, включая экзотическое и инновационное сырье. Но лучше остановиться не на экзотике, а на родных материалах. То есть, в качестве наполнителя одеял и подушек выбирать овечью шерсть, которая отличается:

- легкостью и приятной фактурой;
- гипоаллергенностью;
- отличными свойствами согревать и обеспечивать оптимальный температурный баланс;
- дышащим эффектом, крайне важным и необходимым для спального места;
- упругостью (способностью восстанавливать форму) и эластичность;
- влагонепроницаемостью (не пропитываются потом, как бы мягко отталкивая его)
- оздоравливающим эффектом (эффективное согревание на фоне легкости изделий благоприятно воздействует на суставы, показано при простудных заболеваниях и пр.);
- гигиеничностью и неприхотливостью в уходе;
- антибактериальным эффектом и пр.

В пару к таким изделиям лучше купить простынь двуспальную [тут](#) (односпальную, наволочки и другие постельные изделия) изо льна или же на базе хлопка – толь же здоровые, комфортные и правильные материалы.



Конечно, все преимущества «родных» материалов и постельных изделий из них будут справедливыми и раскроются лишь при условии должного их качества и фактической оригинальности происхождения (соответствие состава действительному материалу). Это возможно при покупке изделий в авторитетных торговых точках. Лучше дистрибьюторского характера и онлайн-формата (гарантирует еще и ценовую доступность).