**1.Какое постельное белье улучшит качество сна? Что делать, чтобы лучше спать?**

Во времена, когда темп жизни все быстрее и быстрее, нам становится все труднее нормально отдыхать, спать и восстанавливать силы. Зная об этом, вы можете позаботиться о комфорте сна. Благодаря небольшим изменениям будете спать дольше и лучше, а значит, лучше работать в течение дня. Что сделать, чтобы лучше спать? Начните с выбора подходящего постельного белья!

**Для улучшения сна - только натуральное постельное белье**

Один из ключевых факторов, влияющих на комфорт вашего сна, ‒ поддержание нужной температуры. Проветривание комнаты, в которой спите, должно быть одной из основных обязанностей каждого вечера. Также нужно не забыть подготовить удобное и просторное спальное место. Стоит изучить состав постельного белья или простыней, которые вы используете. Чтобы кожа могла свободно дышать и не потеть чрезмерно, стоит отказаться от искусственных тканей, потому что они хоть и красивые, но плохо отводят тепло.

Итак, какое постельное белье выбрать? Однозначно из натуральных материалов. Хлопковые и бамбуковые простыни ‒ лучшие. Свойства этих волокон благоприятны для нашего сна. Прежде всего эти ткани дышат, не удерживают влагу и поддерживают нужную температуру тела. Среди других видов материалов, рекомендуемых для комфортного сна, ‒ простыни фланелевые и льняные.

**Выбирайте толщину постельного белья в зависимости от сезона**

Однако именно то, чем вы укрываетесь, определяет комфортность сна. Вот где возникает трудность, потому что сон под слишком тонкой или слишком толстой тканью не будет здоровым. Решение этой проблемы ‒ держать в шкафу несколько наборов постельного белья, соответствующими разным сезонам или температурным режимам в вашей спальне.

Зимой можно отдать предпочтение постельному белью из трикотажа или фланели. В переходное время года лучшими для сна будут простыни из хлопка. Летом стоит выбирать постельное белье из сатина, которое подарит приятное ощущение прохлады, или тонкое постельное бамбуковое белье.

**Позаботьтесь о правильном уходе за постельным бельем**

Очень важен правильный уход, стирать постельное белье нужно в соответствии с рекомендациями, указанными на этикетке. Это особенно важно при уходе за бамбуковой простынею. Поскольку вы потеете не только под пуховыми одеялами, но и под простынями, стирать их нужно раз в одну-две недели. Летом стоит почаще менять, стирать и проветривать постельное белье, чтобы оно всегда было чистым и пахло свежестью. Благодаря этому обеспечивается долгий и спокойный сон.

**Имеет ли значение цвет постельного белья?**

Вряд ли кто-то задумывался, имеет ли значение цвет постельного белья для нашего сна. Оказывается, лучше спать под белыми простынями. Одноцветное постельное белье успокаивает, не отвлекает и вызывает приятные мысли. Некоторые говорят, что белый цвет улучшает качество наших снов.

**2. Производитель постельного белья против мифов - где правда и ложь?**

Специалисты российской фабрики качественного постельного белья "СИТРЕЙД" разберутся с одними из самых распространенных мифов. Как позаботиться о нашем месте отдыха, важно ли качество, как насчет проветривания, вы узнаете из статьи.

МИФ: Постельное белье можно проветривать только летом и строго определенным образом.

ФАКТ: У вас нет условий, чтобы проветрить постельное белье на улице? Без проблем! Подобную процедуру можно проводить в помещении, желательно как можно чаще. Все, что вам нужно сделать, это оставить постельное белье на кровати и широко открыть окно на 1-2 часа. После этого постель станет свежей и ароматной, а количество микробов на ткани уменьшится.

Противопоказания? Прекращаем проветривание, когда идет снег или дождь и на улице туман. Вот тогда и есть риск, что наши постельные принадлежности впитают влагу, и вместо ожидаемой свежести мы получим дополнительную проблему. Влажное постельное белье ‒ это не столько дискомфорт, сколько опасность для здоровья: в этом случае на материале может появиться плесень и, следовательно, увеличивается риск возникновения аллергии. Если вам не удалось закрыть окна, и постельное белье отсырело, его обязательно нужно просушить. Если у вас есть сушильная машина, положите в нее белье и включите функцию дезинфекции.

МИФ: Качество постельного белья существенно не влияет на комфорт нашего отдыха.

ФАКТ: Чем качественнее постельное белье, тем лучше ‒ и, что самое главное, ‒ здоровее ваш сон. Стоит приобретать комплекты от проверенных производителей, которые используют только натуральные и безопасные материалы. Также, купив постельное белье известного производителя, вы можете быть уверены, что выбранная модель прослужит нам гораздо дольше одного сезона.

МИФ: Неважно, как мы храним постельное белье.

ФАКТ: По мнению производителя постельных принадлежностей "СИТРЕЙД" и врачей-гигиенистов, лучше всего хранить постельное белье и одеяла в закрытом комоде или ящике. Таким образом вы защищаете их от пыли и грязи и предотвращаете появление пылевых клещей. Также важна температура ‒ желательно, чтобы она была в районе 21–28 градусов, при этом влажность не должна превышать 40%.

**3. Все, что нужно знать о постельных принадлежностях детской**

Детская спальня ‒ это больше, чем просто обычная комната. Она может быть царством, военным полигоном или страной чудес, и все это на протяжении одного дня, а то и одновременно. Так же и кровать, которая для детей является не только местом отдыха, но и пространством, наполненным сказками и историями, рассказанными на ночь. Поэтому, конечно, и белье должно быть подходящим.

**Во всех цветах радуги**

Мотивы из любимых сказок во всей комнате, в том числе на постельном белье? Это возможно! Дети любят яркие цвета и интересные узоры на разных вещах. Поэтому неудивительно, что постельное белье со сказочными мотивами, которые так нравятся малышам, часто становится желанным подарком.

Единственная трудность ‒ найти место, где могут предложить такое постельное белье. В интернет-магазинах широкий выбор, к сожалению, та нельзя проверить качество изготовления постельного белья, в свою очередь, в обычных магазинах ассортимент часто значительно хуже. Решение проблемы ‒ найти производителя постельного белья со своим фирменным магазином, таким www.luxebed.ru – тогда вы получаете и гарантию качества, и широкий выбор.

**Высокое качество по оптимальной цене**

В первую очередь привлекает внимание именно качество постельного белья. Все детские постельные принадлежности сшиты из натуральных материалов, таких как хлопок, сатин. Важно также качество нанесенного изображения – в конце концов, кто из нас хотел бы обнаружить, что сказочные сюжеты исчезли уже после первой стирки?

**Безопасность прежде всего**

Безопасность детей ‒ это приоритет каждого родителя. Поэтому необходимо выбирать только то постельное белье, которое прошло проверку качества и изготовлено из гипоаллергенных материалов. Если вы хотите получить гарантию, что выбранное вами постельное белье будет не только красивым и приятным, но и безопасным, сделайте заказ непосредственно в магазине производителя постельного белья ‒ российской фабрики "СИТРЕЙД".

**4. Преимущества постельных принадлежностей из хлопка**

Постельное белье является одним из самых востребованных. Его популярность обусловлена низкой, по сравнению с другими материалами, ценой, а также комфортом, который оно обеспечивает. Не стоит говорить, что в обычных магазинах такое постельное белье легкодоступно, а выбор просто огромный.

Хлопок известен уже тысячи лет и все равно до сих пор остается востребованным материалом. В настоящее время существует множество видов тканей, которые изготовлены из волокон хлопка. Что выбрать, если вы хотите иметь красивое и комфортное постельное белье?

**Высокий комфорт использования**

Покупая постельное белье, стоит всегда обращать внимание на то, какое оно на ощупь. Мягкое постельное белье быстрее изнашивается, но оно более приятное для тела, чем жесткий, но прочный материал.

Хлопок обладает особыми свойствами, заставляющими остановить на нем свой выбор. Этот материал одновременно легкий и теплый. Летом он охлаждает, а зимой согревает, обеспечивает циркуляцию воздуха, и вы спите спокойно, без пробуждений, потому что вам не слишком холодно и не слишком жарко.

Хлопок обладает гигроскопичностью, то есть впитывает влагу. Летом, когда температура достаточно высокая, он будет впитывать пот, благодаря чему улучшится сон.

Хлопковое постельное белье можно быстро постирать в стиральной машине, установив самую низкую температуру. Постельное белье из хлопка быстро сохнет и не требует накрахмаливания или другого специального ухода.

Большим преимуществом является широкая цветовая гамма хлопчатобумажных постельных принадлежностей. Этот материал можно красить и отбеливать, а также наносить на ткань различные рисунки. Вы без труда найдете расцветку, которая вам приглянется.

**Конкурентоспособная цена**

По сравнению атласным или шелковым, постельное белье, сшитое из хлопка, очень дешевое. Это не означает, что оно плохого качества. Вопреки расхожему мнению, хлопок ‒это очень прочный материал. Вы можете купить постельное белье из трикотажа, фланели или сатина, и каждая из этих тканей изготовлена из хлопковых волокон. За небольшую цену вы получаете высокое качество, долговечность и, что еще важнее, комфорт, который обеспечивает натуральная ткань.

**Самые популярные виды хлопчатобумажных тканей**

Можно сказать, что постельное белье из хлопка - это общее понятие. Большинство тканей создается из его волокон, а также из 100%-го хлопка и синтетических добавок. Самые популярные ткани, из которых производится постельное белье:

1. Фланель – мягкая и пушистая на ощупь, но легкая и дышащая. Отлично согревает зимой.
2. Сатин – гладкая, элегантная и мягкая на ощупь. Часто используется вместо атласа, потому что имеет близкий внешний вид, но сохраняет свойства, характерные для хлопка.
3. Жатка – эта ткань отличается гофрированной поверхностью, благодаря чему не нужно ее гладить.

**Итоги**

Выбирая хорошее постельное белье, всегда стоит делать ставку на хлопок. Из его волокон производят различные ткани, которые отлично подходят для использования зимой и летом. Хлопковое постельное белье, как правило, доступно по цене. Еще одно преимущество ‒ это огромный выбор моделей и цветов и для детей, и для взрослых.

**5. Влияет ли качество постельного белья на сон?**

На качество сна влияет множество различных факторов. Важны не только правильное количество времени или отдых перед сном, но и здоровое питание, физические упражнения в течение дня, температура в комнате и удобное место для сна. Для этого стоит не только позаботиться о матрасе, адаптированном к вашим потребностям, но и об удобных постельных принадлежностях. Материал, чистота и запах ‒ важнейшие критерии выбора.

Постельное белье должно быть приятно телу. По этой причине большое значение имеет его правильный подбор. Самое главное - это материал, который должен быть воздушным и приятным на ощупь. Искусственные ткани обычно негигроскопичны и не обеспечивают достаточной вентиляции во время сна. Изготовленное из них постельное белье может вызвать различные проблемы со сном ‒ трудности при засыпании или неожиданные пробуждения ночью.

Лучше всего перед покупкой ознакомиться со свойствами разных тканей. Выбранный материал должен быть гипоаллергенным и дышащим. Также стоит прочитать и узнать, достаточно ли отводит влаги выбранная ткань. Всю информацию о материале постельного белья возможно найти на упаковке, этикетке или вшитом ярлыке. Стоит выбирать изделия из 100%-го хлопка, потому что они приятны на ощупь и в то же время очень прочны.

**Какой материал лучше выбрать?**

Хлопок ‒ наиболее часто используемый для постельного белья материал. Он лучше всего обеспечивает коже необходимую вентиляцию, прекрасно впитывает влагу и приятен на ощупь. Однако, помимо обычного хлопка, можно выделить несколько типов бельевых тканей из хлопковых волокон.

Очень популярно качественное постельное белье из фланели. Оно устойчиво к разного рода повреждениям, но в то же время мягкое. Прекрасно сохраняет тепло, поэтому отлично подходит для осенних либо зимних ночей.

Постельное белье из жатки пользуется большой популярностью у покупателей. Его самое большое преимущество ‒ функциональность. Его можно использовать круглый год, к тому же материал не мнется, благодаря чему выглядит очень эстетично.

Для пошива постельного белья используются и другие виды тканей. Рассмотрим их недостатки и преимущества.

 Лен относится к классическим тканям, используемым для постельного белья, потому что он гладкий, дышащий и гигроскопичный. Идеально подходит для людей, которые ценят экологический образ жизни. Однако этот материал сильно мнется и довольно плотный.

Несмотря на красивый внешний вид, атласное постельное белье не лучший выбор для жарких ночей. Это приятный на ощупь материал не дышит и не отводит влагу. Однако многие покупатели часто выбирают его из-за нежного блеска, придающего постельным принадлежностям шикарный вид.

Шелк считается самым эксклюзивным материалом. Он не только выглядит очень элегантно, но и обладает прекрасными характеристиками, такими как хорошая вентиляция, гигроскопичность, расслабляющее действие на кожу. Недавние исследования также показали, что он замедляет процесс старения. Постельное белье из этого материала идеально подходит для летних ночей.

**Какое значение имеет цвет постельного белья?**

В спальне вы должны чувствовать себя комфортно и расслабляться после долгого дня. По этой причине как декор, так и расцветка окружающих вас предметов должны соответствовать вашим предпочтениям. Однако стоит сделать акцент на успокаивающих или приглушенных тонах. К ним относятся разные оттенки синего, серого или зеленого. Темные цвета могут вызвать у вас депрессию, но они идеально подходят для аксессуаров, таких как покрывала или подушки.

Отличный вариант оформления спальни ‒ выбирать постельное белье, контрастирующее с цветом стен. Постельное белье нейтральных расцветок, например, серое или белое, лучше всего подходит к насыщенным тонам интерьера. С другой стороны, нейтральный дизайн комнаты можно оживить, выбрав постельное белье с яркими, интересными узорами

**Что же выбрать?**

Независимо от того, какое постельное белье вы ищете, стоит ознакомиться с предложениями российской фабрики "СИТРЕЙД". В ее ассортименте комплекты постельного белья высочайшего качества из натуральных материалов разных размеров и расцветок. Все модели удобны, легко стираются и не утрачивают привлекательный вид даже после длительного использования. В каталоге на сайте каждый покупатель найдет постельное белье, соответствующее его вкусу и потребностям.