



POSTELOVÝ
manifest

JAK VYBUDOVAT SVĚTOVOU POSTEL, KTERÁ
VYDRŽÍ VĚKY A NIKDY NEVYJDE Z MÓDY

DARCY VAŠÍČKOVÁ

Úvodem o postelové vědě

Víte o tom, že udělat dobrou postel je vlastně věda?

Nejedná se přímo o vědu, ale není to ani žádná brnkačka.

Ve svém dosavadním životě jsem se toho o postelích hodně dozvěděla, mnoho toho vyzkoušela, něco i vyrobila a hlavně o tom všem už mnoho let často přemýšlím a všímám si.

To, co je zažito u nás, jsou věci, které třeba jinde mají nastavené úplně jinak. Ale když si člověk nepromyslí, jak to ve své ložnici vlastně chce mít, často se velmi rychle a nevědomky dostane do různých pastí.

Výhoda dnešní doby je, že se můžeme inspirovat celosvětově a taktéž i nakupovat.

Neříkám, že česká postelová kultura je na nic, ale mi osobně přijde v porovnání s jinými zeměmi nedostatečně rozmanitá. I naše babičky spaly kdysi lépe, než by si člověk myslel při obhlídce běžné nabídky lůžkovin a povlečení v našich obchodech.

Před tím, než kdokoli z mých čtenářů udělá další postelové rozhodnutí, chci přispět svými informacemi do rozhodování o budoucím směru místa, kde trávíme jednu třetinu svého života.

Problém s ložnicemi je totiž ten, že špatné rozhodnutí se s námi dlouho táhnou.

Například v šatníku je jeden krok špatným směrem přehlédnutelný. Prostě se do daného kousku neoblečeme a upřednostníme jiné. Jistě ale ke špatné halence nepřikupujeme další nepadnouce kousky. A když se jednoho dne rozhodneme udělat v šatníku místo a nepadnouce oděv vyřadit, většinou se na to neváže ztráta dalších a dalších věcí.

V ložnici je to jinak. Po prvotní investici do postele, matrace a lůžkovin většinou nemáme na výběr. V tom, v čem jsme si ustlali, si také lehneme. Nové matrace či peřiny neobnovujeme často, je to větší investice a chceme být s výběrem spokojeni. Navíc se na prvotní výběr nabalují další nákupy. Velikost peřin diktuje, kde si můžeme pořídit povlečení a často se jedná o více než jednu sadu a změna velikostí by s sebou nesla velké ztráty. Až jsme s výbavou hotovi, vložené náklady nejsou malé, **styl spaní je daný** a na větší obměnu dojde u mnoha lidí až po deseti, ne-li více letech.

Proto věřím tomu, že **promyšlení koncepce celé postele a toho, jak chceme spát a v posteli žít, je důležité** a stojí za to to pečlivě uvážit.

Ebook, který čtete, chce pomoci v rozhodování hlavně těm, kteří mají šanci nebo chuť svou ložnici vybudovat nově či znova a bez uvíznutí ve zbytečných pastích.

O AUTORCE

Mám slabost pro interiéry s duchem, postele bez chyb a mojí vášní je navrhování povlečení na míru. Studuju interiérový design na prestižní londýnské akademii a pomáhám ostatním vytvořit si domov a postel jejich snů.

Více o mě si můžete přečíst zde:



PRO KOHO JE TENTO E-BOOK?

1

**NOVOMANŽELÉ,
KTEŘÍ CHTĚJÍ
OPRAVDOVÉ
PARTNERSKÉ LOŽE**

2

**STUDENT NEBO
RODIČE STUDENTA
ODCHÁZEJÍCÍ Z
DOMOVA**

3

**CHALUPÁŘI, KTEŘÍ
MAJÍ VÍCE NEŽ
JEDEN DOMOV**

4

**LIDÉ, KTEŘÍ
POTŘEBUJÍ DOBŘE
VYBAVIT POKOJ
PRO HOSTY**

5

**OBNOVITELÉ, TEDY
DOMÁCNOSTI
VYŘAZUJÍCÍ PO
LETECH LŮŽKOVINY**

6

**SNÍLCI, KTEŘÍ
CHTĚJÍ ZKUSIT
NĚCO JINÉHO A
SPÁT JINAK NEŽ
DOPOSUD**

7

**RODIČE
DORŮSTAJÍCÍCH
DĚTÍ, KTEŘÍ MUSÍ
ŘEŠIT NOVOU
VELKOU POSTEL**

8

**PONOCUJÍCÍ, LIDÉ,
KTEŘÍ MAJÍ SE
SVOU POSTELÍ
POTÍŽE A NEMAJÍ
DOSTATEČNÝ
KOMFORT**

9

**ZAPOMNĚLA JSEM
NA NĚKOHO?
DEJTE MI VĚDĚT**

OBSAH

STRANA
6 - 31

KAPITOLA 1

ZÁKLADY
POSTELE

*Správné velikosti a typy matrací,
polštářů, peřin a povlečení*

STRANA
32 - 35

KAPITOLA 2

POSTELOVÁ
NÁDSTAVBA

*Podíváme se na doplňky, které z vaší
světové postele udělají světovou ložnici*

STRANA
36 - 44

KAPITOLA 3

ZDROJE
NÁKUPŮ

*Užitečné tipy na spolehlivý
nákup doma i ve světě*

01

Matrace

velikosti, cena, typ



VELIKOST MATRACE

Spaní pro jednoho je jednoznačné a téměř po celém světě stejně dané - matrace jsou tradičně 90cm široké a 200cm dlouhé. Pro spaní dvou jedinců na jedné posteli je ovšem téměř každá postel malá. 😊

140 X 200 CM

- není seriózní postel pro dva
- lepší je vnímat tuto velikost jako pohodlný nocleh pro jednoho
- mikro královská postel
- dobrá volba pro starší děti, studenty nebo pro (starší či mladší) lidi, kteří si rádi dopřejí soukromí ve vlastní posteli a kdy partneři spí odděleně

160 X 200 CM

- není spolehlivá postel pro dva
- může uspokojit dvojice menšího a štíhlého vzrůstu a ukázněného spánku
- může fungovat na příležitostné přespání dvojice
- jinak tato velikost není ideální pro dlouhodobý partnerský život

180 X 200 CM

- spolehlivá postel pro většinu dvojic
- ne nadarmo se této velikosti říká v angličtině KING SIZE, čili královská velikost
- dá se běžně koupit
- může být složena také ze dvou matrací pro jednoho (2x90cm) a stažena jedním povlakem

200 X 200 +CM

- velmi vysokí lidé někdy uléhávají v posteli 220cm dlouhé
- pokud máte velké ambice, velkou ložnici, hodně dětí, divoké sny, touhu po větším soukromém prostoru a nebo třeba vše výše zmíněné najednou, vyplatí se přemýšlet o posteli široké 200cm, neboli EMPEROR
- nebo celkově o posteli na vaši míru

TYP MATRACE

Co se týče kvality a provedení matrace, v tomto bodě panuje podle mě ne úplně nutný zmatek a nejistota. Výrobci a například také odborné články na internetu či v časopisech podle mě popisují výhody jednotlivých typů tak, že z toho člověk nakonec nepozná, který typ matrace je vlastně nejlepší a které by měl v ochodě zkusit jako první.



POMĚR CENA A VÝKON

Cena je do jisté hranice úměrná kvalitě, pak už je to o možnostech

MATERIÁLY

Více přírodních materiálů jako jsou len, vlna, koňské žíně, je lepší

TVRDOST

S tvrdostí je to lepší nepřehánět, příliš tvrdá matrace je stejně nepohodlná jako měkká

TYP MATRACE: CENA - VÝKON

Já osobně se vždy dívám jen po matracích, jejichž složení je na základě pružin obalených v **taštičkách**. Tedy taštičkové matrace. Pružinový systém je ověřený časem, na rozdíl od latexu, gumy a pěnovky. Unese i těžké lidi po dlouhá léta a neslehne a nevyleží se. I proto jsou záruční doby na matrace tohoto typu běžně 20 i 25 let. Na tom, že taštičkové matrace jsou špičkou ve světové nabídce není řeč a potvrdí vám to každý odborník nebo studio spánku.

Proto neztrácejte čas a energii prověřováním ostatních možností a místo toho se soustředte na výběr té správné taštičkové pro Vás. Zaměřením se na taštičky vyřadíte nejméně polovinu, ne-li více, z bližšího výběru a máte více sil a trpělivosti na hledání té správné taštičkové pro vás.

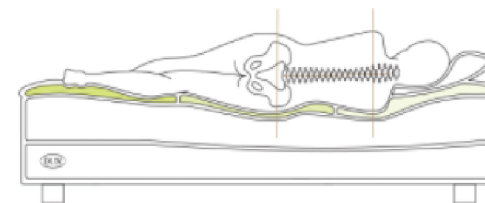
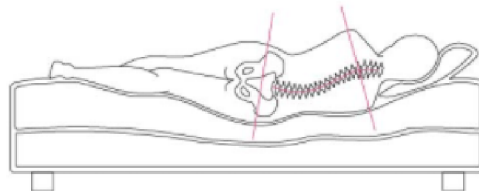
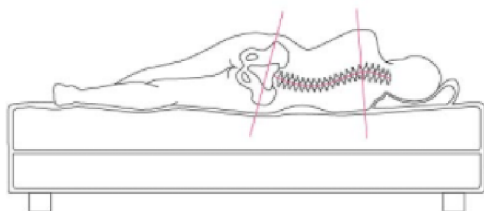
No a pak už jde spíš o to, kde chci nakupovat a s jakou garancí. IKEA představuje podle mého názoru velmi dobrý start, kde první taštičkovou matraci v královské velikosti seženeme od zhruba 10 000 korun. Ale v nabídce jsou další, lépe zpracované matrace s vrstvami z přírodních materiálů až do cenové úrovně 25 000 korun, s garancí 25 let. Tady bych řekla **začíná úroveň dobrého středu**. Utratit výrazně méně na matraci, na které chci spát každý den po desetiletí v místě, kde trvale bydlím, se zas tolik nevyplatí. Zvláště když se zamyslíte nad tím, kolik času v posteli trávíte a jak důležité je se dobře vyspat. 😊

Spolehlivých míst k nákupu matrací je v celé republice hodně, téměř každé větší město se chlubí nějakou specializovanou spánkovou prodejnou a výběr končí nádhernými a odbornými spacími butiky jako Dream Beds, prodávající matrace světové kvality. Tam za matraci nebo postel a matraci s ručně šitou, vytuněnou, taštičkovou matrací obsahující pouze přírodní materiály včetně koňských žíní zaplatíte od 100 000 korun výš.

TYP MATRACE: MATERIÁLY A TVRDOST

Pak se dívám po celkové tloušťce matrace, která by měla být **minimálně 20cm, lépe 25 a více cm**. Obecně se řídím pravidlem, že čím tlustší, tím lepší. Prostor mezi taštičkami a mým tělem je více vystlaný a navíc matrace už na první pohled ve mě budí solidní dojem. Zkoumám, jak je taštičkové jádro obalené a na jaké další vrstvy mě výrobce může nalákat – antialergenní povrchy, přírodní bavlna, len nebo dokonce i koňské žíně, svrchní vrstva memory foam atd.

Do třetice potom ve výběru mezi tvrdou a středně tvrdou matrací **volím středně tvrdou**, málokdo již v dnešní době nabízí měkké matrace. Samozřejmě je to individuální, ale matrace, které jsou příliš tvrdé jsou stejně často zdrojem zklamání jako matrace příliš měkké. Tvrdost matrace není totéž jako podpora páteře, kterou nabízí. A měkkost matrace neznamena vždy komfort. Matrace mají tělu poskytnout podporu, aby mohlo mít rovnou páteř. Přílišná tvrdost i měkkost vylučuje obojí.



Zdroj: Duxiana

02

Peřina

partnerské velikosti a pasti



PEŘINA PRO JEDNOHO: VELIKOST

Kupování peřiny pro postel, kde spí pouze jeden člověk, je hračka.

O výplních si povíme v příští kapitole, nyní se jedná pouze o velikost. Ta je téměř na celém světě pro jednoho člověka stejná: 140 x 200cm.

Existují výjimky, například prodloužené velikosti a peřiny o něco širší, vyplývající z nabídky širších postelí pro jednotlivce. Hlavně ve Spojených Státech nabídka obsahuje vedle klasické evropské velikosti také širší postel pro jednoho, 100 až 120cm širokou, a na ni se nabaluje nutnost používat širší příkrývky.

Ale jinak lze s lehkostí tvrdit, že velikost příkrývky 140cm x 200cm můžeme považovat za velice dobrý a časem naprosto ověřený základ spaní. V naší zemi je velice dobře dostupný a také povlečení na tuto velikost jsou v nabídce téměř všech obchodníků, tradičních českých, z dovozu, v prodejně IKEA nebo na internetu.

Nedostaneme se zde do žádných pastí a naše možnosti výběru jsou široké a flexibilní.

Proto se na následujících stránkách zabývám převážně tím, jak sestavit široké partnerské lože, ve kterém spí pravidelně dva nocležníci.

PARTNERSTVÍ A PEŘINA: VELIKOST

V tomto bode se zřejmě dostanu do sporu s některými čtenáři a možná, že některé i ztratím.

Troufám si totiž říct, že pokud chcete vytvořit světovou partnerskou postel, je nutné vážně přemýšlet o tom, že je k tomu třeba jedna dvojitá peřina společná pro dané dvojlůžko. Ale pozor – je důležitá její velikost, aby vše fungovalo, jak má.

Troufám si to říct proto, že jsem již na vlastní kůži zažila přerod několika českých dvojic na tuto velikost a vím, že i pro prvotně zapřísažené odpůrce to je možná cesta kupředu.

Troufám si to říct proto, že ve většině západoevropských zemí pyšnicích se romantickou historií nebo udávající tep stylu bydlení se tyto peřiny používají a nikoho ani nenapadne, že by to mohlo být jinak (více v úvodní kapitole).

Troufám si to říct ve zkratce proto, že bez velké peřiny nejde postel dokonale ustlat, špatně se pod ní miluje a špatně se pod ní společně bydlí.

A troufám si to říct proto, že mnoho lidí mylně chápe menší dvojité peřiny na českém trhu jako náhražku dvou peřin pro jednoho. Přitom správná velikost dvojité peřiny zaručí spokojené spaní i těch, kteří si myslí, že by to nikdy nedali.

Výhody jedné peřiny

- společná velká peřina podporuje nebo ulehčuje každodenní fyzický kontakt, pospolitost a blízkost páru
- možnost přitulit se bez toho, aniž by někomu chyběla přikrývka
- možnost dělit se o lidské teplo, zahřát se od svého partnera
- lehkost ustlání postele a celkový světový vzhled postele po ustlání
- ležérně ustlaná postel s peřinou s dostatečným přesahem vypadá dokončeně a atraktivně i bez dalších přehozů a doplňků

Výhody dvou peřin

- možnost použít na jednu postel dvě peřiny různých tloušťek a výhřevností
- v některých domácnostech lze také kombinovat peřiny různých velikostí, někomu stačí malá, ten druhý spí pod velkou
- možnost zabalit se do vlastní peřiny a s nikým se o ni nedělit
- redukce vlivu fyzických projevů (jako vrtění nebo nevědomé táhání peřiny) na druhého partnera

SPRÁVNÁ VELIKOST DVOJITÉ PEŘINY



200 X 200 CM

- ✓ vhodná na menší lůžka ideálně do 140cm
- ☹ neposkytne pohodlné spaní pro dva, přesto je to nejčastěji nabízená dvojitá velikost
- pojem francouzská peřina je u této velikosti falešný
- je nemyslitelné, aby se na dvojlůžku o šířce 180cm dala peřina o velikosti 200x200 cm
- nebude to ani dobře vypadat, ani dobře fungovat
- pro člověka, který je doposud zvyklý na vlastní peřinu o šířce 140cm to musí být a bude to málo



240 X 220 CM

- nejlépe se hodí na postel do šířky 160 cm
- může ale fungovat i na postel velikou 180cm
- jedná se o prodlouženou délku, která je i pro standardně vysoké lidi při sdílení jedné peřiny důležitá
- poskytuje dostatečný přesah přes matraci, což dodává posteli ten správný světový vzhled
- dá se koupit v některých českých obchodech a běžně v zahraničí
- lze ušít také na zakázku u zmiňovaných výrobců ve 3. kapitole e-booku, pozor na výplň, aby byla z velké části prachová a zajistila lehkost výrobku během stlaní



260 X 220 CM

- nejlepší volba pro postele široké 180cm
- tento nebo podobný rozměr najdeme často v zahraničí, v naší zemi se prozatím mimo zakázkovou výrobu moc nenabízí
- splňuje všechny funkční i vzhledové parametry
- přesah přes matraci širokou 180cm je 40cm na každé straně
- na každého nocležníka vychází 130cm peřiny
- ze spaní pod kapesníkem se tak stává spaní pod širákem: kam se otočím, tam je nebe
- je víceméně stejně dobrá na postele široké 200cm, ale například v Británii by na tuto postel nabídli peřinu 290cm širokou

KLASICKÁ ČESKÁ NABÍDKA A JEJÍ PASTI



IKEA

- v jiných zemích není problém v prodejně IKEA zakoupit peřinu širší než 200cm širokou, taktéž polštáře se nabízejí ve větší velikosti než 50x60cm
- v naší české prodejně IKEA tomu tak nohužel prozatím není
- pokud nabídce IKEA neodoláte, pořídte si jejich prachové peřiny pro jednoho nebo peřinu 200x200 na malé dvojlůžko
- tyto malé verze opravdových přikrývek pro dva nejsou plně funkční a ztrácíte tak možnost skutečně královskou postel vytvořit



SCAN QUIT



- opravdové dvojité velikosti nenabízí v přírodních variantách
- mimo peřin pro jednoho nabízí partnerskou peřinu o velikosti 200x200cm
- v syntetickém provedení ovšem alespoň nabízí velikost 240 x 200cm






NA MÍRU Z PEŘÍ

- v běžné české prodejně, kde vám ušijou na míru nové lůžkoviny, používají drhané peří, které je mnohem těžší než prachové
- toto je způsobilé na peřiny pro jednoho či na polštáře, ale nedoporučila bych vám si takto nechat vaší královskou velikost
- peřina o této velikosti bude příliš těžká a bude se vám s ní špatně manipulovat při stlání a převlíkání, mám z tím osobní zkušenost a i odborníci vám to potvrdí
- velké dvojité peřiny mohou být vyrobeny na míru, ale pouze z nového prachového peří



PŘÍKLAD: HOLOLOŽE

- nádherný dům a stylově zařízený interiér
 - krásná majestátní postel
 - hezké lampy a tapetová dekorace
- 
- 
- 
- slehlá peřina téměř bez přesahu
 - postel působí hole a nedokončeně
 - škoda vzhledem k vynaloženým prostředkům v domě
 - velké polštáře zanechávají zastaralý dojem
 - chybí bohatý závěs nebo alespoň koberec, který by místnost více zabydlel

Zdroj: Časopis
Moderní byt

03

Polštář

velikosti



SPRÁVNÁ VELIKOST POLŠTÁŘE DO PARTNERSKÉHO LOŽE



70 X 90 CM

- tradiční česká velikost, v moderně koncipovaném interiéru někdy vyznívá zastarale
- největší mínus se týká kvalitní výplně, obrovitý polštář je těžké naplnit a naducat drahým prachovým peřím, jeho rozměr hraje proti naší peněžence
- zakoupením tohoto rozměru zůstáváme při výběru povlečení limitováni českou nabídkou nebo německým importem
- tato velikost se dá úspěšně použít na venkově či na chalupě nebo zmenšit na světovou míru
- kvalitní velký polštář se dá také předělat na luxusní doplňkové polštářky do vaší domácnosti, na postel či pohovku



50 X 60 CM

- výrobky z IKEA jsou limitované velikostí 50x60cm a to je bohužel na většinu dvoupostelí málo
- polštáře poté vypadají osamocně a nedávají posteli tu správnou váhu, nevyplní čelo
- výběr povlečení je nadále limitován převážně nabídkou prodejny IKEA, i když někteří výrobci již tuto velikost nabízejí díky její rozšířenosti
- je vhodný na jednolůžka o šířce 90cm, dva polštáře se dají úspěšně použít na postel šíře 140cm



50 X 70CM

- relativně nový rozměr, který se s naší zemí již několik let běžně prodává
- spolu s klasickým evropským rozměrem 50x75cm nebo 45x80cm je tak akorát
- polštář není obrovský a lépe se plní vysoce kvalitní výplní
- zároveň je dostatečně široký a vyplňuje tak přiměřeně záhlaví postele a dělá správný dojem
- povlečení na tento rozměr se relativně dobře kupuje jak v česku tak v zahraničí
- v posteli široké 200cm se již vyplatí uvažovat o nadstandardních amerických rozměrech 50x90cm

04

Výplně

prachové peří a syntetika



TYPY VÝPLNÍ

Výplní je na světě mnoho, od klasických přírodních až po ty novodobé syntetické.

Já osobně se - hlavně u polštáře, u přikrývek je to flexibilnější - přikláním k prachovému peří nebo kombinaci fortelnějšího draného a prachového peří. **Nadýchanost moderně konstruovaného prachového polštáře je pro spánek úžasná, najdete jej ve všech špičkových hotelích světa jako všeobecně uznávaný symbol komfortu spaní. Neslehne ani po letech užívání, na rozdíl od mnoha syntetických alternativ.**

Prachové výplně jsou ovšem nákladnější a navíc se při rozhodování můžeme dostat do různých sporů. Mimo toho, kdo jak spí a jakou podporu k tomu vyžaduje jsou nejčastějším bodem sporu výplně lůžkovin alergie a která výplň je pro alergiky ta nejlepší.

Z různých studií a analýz vyplývá, že je velice těžké vědět, zda je daný člověk alergický na konkrétní výplň v polštáři nebo spíš na nahromaděný prach a prachové roztoče v lůžkovinách nashromažděné. To je totiž mnohem pravděpodobnější.

PRACHOVÉ ROZTOČE A SOUČASNÁ VĚDA



Bohužel roztoči se lehce zabydlí v každé výplni, ať se jedná o peří, prachové peří, mikrovlákna, dutá vlákna nebo paměťovou pěnu.

Naopak, stále častěji se objevují názory, že syntetické materiály, i ty označované jako antielgenní, díky své menší prodyšnosti a méně hustě tkaných sýpkovin v sobě po čase používání nashromáždí více roztočů, než prodyšné prachové peří zabalené v hustě tkané sýpkovině. Ta totiž průnik roztočů efektivně brzdí. Navíc přírodní výplně po ranním protřepání velmi dobře odvádí vlhkost a suché prostředí je pro roztoče neatraktivní. Více informací najdete po kliknutí na informační tlačítka výše.

Dalším faktem, který je třeba zohlednit, je, že nejvíce roztočů se usazuje hlavně v matracích. Ty přijímají celou váhu našeho těla, nedají se prát, investovali jsme do nich nejvíce financí a často od nich očekáváme nejdelší životnost. Proto by náš hlavní tah proti alergiím na roztoče měl směřovat právě tímto směrem.

Obavy z alergie na prachové i jiné peří jsou u nových, precizně ošetřených a moderně zpracovaných lůžkovin v mnoha případech nerelavantní (tím nechci zpochybňovat, že tato alergie existuje a že na ni někdo opravdu trpí). Lůžkoviny s touto výplní se navíc také mohou prát, v případě, že disponujeme sušičkou, se mohou při relativně vysoké teplotě také vysušit a roztoče tak spolehlivě eliminovat. Nicméně při správném používání a ochraně (o tom níže) praní není nutně příliš časté.

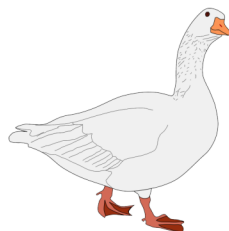


CO MUSÍME ZNÁT PŘI VÝBĚRU PÉŘOVÝCH LŮŽKOVIN

10:90

POMĚR

- moderně konstruované polštáře často kombinují výplň vnitřního jádra klasickým peřím, které je robustnější, s prachovým peřím vyplňující vnější část výrobku
- tento poměr by měl být jednoznačně dán a je to znak přemýšlejícího výrobce
- kvalitní prachová příkrývka se skládá z nejméně 75 procent nového prachového peří identifikovaného původu
- pokud je poměr prachového peří menší, nelze příkrývku klasifikovat jako prachovou, ale pouze jako pérovou



ZDROJ

- musíme znát, jaké nové peří je použito, zda husí nebo kachní
- chybějící informace je obecně známkou méně kvalitní lůžkoviny
- husí prachové peří má formu větších chuchvalců a je o něco výhřevnější a také odolnější, proto všeobecně panuje názor, že husí prachové peří je atraktivnější
- kvalitní příkrývky z kachního prachového peří nicméně taktéž představují dobrý standard
- recyklované peří nebo jakékoli jiné příměsi musí být v pérovém i prachovém výrobku zcela nulové



PŮVOD

- pro výběr kvalitní pokrývky není zas až tolik důležité, zda prachové peří pochází z husy ze Sibiře, Kanady, Maďarska nebo jižních Čech
- mnoho odborníků se shoduje, že ptáci v chladnějších podmínkách neprodukují teplejší prachové peří, jen jim prachového peří naroste více
- nicméně specifikovaný původ peří je značkou kvalitních lůžkovin
- ty nejlepší firmy si svůj původ umí zdůvodnit, já osobně sázím vždy na Sibiř nebo Maďarsko a chystám se osobně vyzkoušet prachové peří z jižních Čech

KDY JE ČAS NA SYNTETIKA?

Možná vám jsou prachové přikrývky a polštáře apriori nesympatické, je to i otázka etická a každý o těchto věcech přemýšlíme jinak.

Nebo trpíte různými alergiemi a potřebujete, abyste mohli své příliš nákladné přikrývky často prát ve vysokých teplotách a po několika letech používání třeba nahradit sterilními novými. Nezbyvá než se podívat po syntetických výplních.

Samozřejmě to může být i otázka financí a když už byste do toho šli, nemůžete si to nyní dovolit. Nebo je velká prachová peřina v tuto chvíli mimo vaše možnosti, ale utáhnete investici do dobrých péřových polštářů a spokojte se se syntetickou výplní v přikrývce. Je to praktické řešení.

V každém případě ale opět začněte úvahami od velikostí a pořídte si to, co bude na vaší posteli dobře vypadat. Nenechte se nalákat do žádných pastí. A alespoň víte, co si na příští kulatiny nebo výročí svatby můžete přát. 😊

Tipy na vhodná místa k nákupu přírodních i syntetických lůžkovin jsou prezentovány v poslední kapitole.

05

Sýpkovina & Ochrana



VLIV SÝPKOVINY NA VÝBĚR LŮŽKOVIN

BARVA

- mnoho lůžkovin je již dnes vyráběno v bílé barvě, ale v českých výrobnách lůžkovin se stále ještě drží sytě růžová nebo i modrá barva sýpkoviny
- to má tu hlavní nevýhodu, že v mnohých světlejších barvách povlečení prosvítá a dělá neplechu
- proto se při objednávání lůžkovin na míru v české prodejně s klasickým peřím orientujte na bílé, krémové či jiné světlounké sýpkoviny

MATERIÁL

- čím je hustota tkaní sýpkoviny větší, tím lépe
- nedojde tak k uvolnění výplně a tímhůř se do ní proniká prachovým roztočům
- polštáře plněné prachovým peřím z opravdu kvalitních obchodů jsou již často zabalené do sýpkoviny, která splňuje vysoké standardy proti alergiím a umožňuje tak i lidem náchylným na alergie užívat si kvalitu přírodních výplní
- jedná se například o hustě tkané sýpkoviny pod značkou NOMITE

OKRAJE

- důležité je také prošití okrajů polštáře a peřiny
- výrobce by si měl dát pozor, aby okrajemi peří nemohlo uniknout nebo jej časem narušit
- dvojí prošití okrajů nebo nejlépe okraj polštáře či přikrývky zajištěný paspulkou jsou standardní kvalitní dlouhodobá řešení

SPRÁVNÁ OCHRANA LŮŽKOVIN

Ochrana lůžkovin je něco, co jsem i já měla tendenci zanedbávat a poučila jsem se ze svých chyb. Pokud jste investovali do kvalitních lůžkovin a matrace, je omyl je neochránit, přestože nás vše svádí k tomu již další prostředky neinvestovat. Příčiny ušpinění naší postelové výbavy jsou totiž různé a ne vždy předpověditelné. Povlečení neumí zabránit proniknutí nečistot po troškách dovnitř – nehody, dětské počůrání či pozvracení, přirozené maštění vlasů nocležníků, každodenní pocení nebo jen přirozené odplavování vlhkosti z těla.

Ochranu pereme podle potřeby a pravidelně, aby naše vybavení dlouho chránila. Mi osobně se tento systém velice osvědčil u polštářů, protože mému manželovi se hodně mastí vlasy a ani každotýdenní převlékání neumělo zabránit pomalé degradaci a žloutnutí jeho polštáře. Nechala jsem tedy ušít na zakázku nový sýpkovinový obal a tento renovovaný polštář již opečovávám chráničem.

Při výběru správné ochrany matrace i polštáře je dobré si uvědomit, že ta ochrana nebude stoprocentní, protože to bychom museli spat na gumové podložce a vaku. Hledáme tedy jakýsi zlatý střed ochrany, která sice brzdí průnik nečistot do matrace i polštáře, ale zároveň není absolutně nepromokavá a moc pocitově znatelná a nezhoršuje náš spánkový zážitek.

DŮVODY OCHRANY LŮŽKOVIN



MATRACE

- nejdůležitější je chránit matraci, protože se nejhůř čistí, je to naše největší investice a budeme ji zřejmě používat nejdéle
- dále zohledníme prachové roztoče
- roztoči působí alergie a usazují se nejrychleji právě v matracích
- ty přijímají celou váhu našeho teplého těla a navíc se nedají prát
- kvaitní a pokud nutno anti alergická ochrana matrace krokem číslo jedna.



POLŠTÁŘ

- naše hlava je nejteplejší místo našeho těla, sýpkovina polštáře bude po i krátké době jako je rok projevovat znaky špinění
- ochrana prodlouží životnost a dobrý vzhled
- správně volenou ochranou budeme elimonovat průnik roztočů
- záměrně těsnější nebo naopak volnější ochrana může pomoci vytunit spánkový pocit z našeho polštáře



PEŘINA

- ochrana peřiny je libovolná
- já osobně ji nijak nechráním, protože přikrývky na nás pouze leží a jejich kontakt s tělem je méně intenzivní než u matrace a polštáře
- i po několika letech užívání nechráněné peřiny nezaznamenávám žádné viditelné znaky užívání
- nicméně pokud jste rodiče malých dětí nebo zařizujete ubytování k pronajímání, ochranné povlaky na peřiny mohou být velmi vhodným pomocníkem

06

Povlečení



V této kapitole se podíváme na materiály a styl, protože o velikostech jsme si už povyprávěli a právě tam by měl začít náš výběr, ne až u samotného povlečení.

Jelikož tento ebook je o budování světové postele a je to můj osobní návod, ne komplexní popis nabídky trhu, nebudu se zde o náhražkách přírodních materiálů rozepisovat.

Osobně nemohu nikomu doporučit, aby investoval do povlečení, které není vyrobeno z čistě přírodních materiálů, i kdyby se nejen samo vyžehlilo, ale třeba i vypralo. 😊

Proto se na následujících stránkách dočtete o dvou přírodních materiálech, které jsou pro povlečení nejvhodnější a nejvíce používané.

Jedná se o bavlnu, nejlépe egyptskou, ale i jinou dlouhovlasou, nebo alespoň čistou a všechny její tkalcovské vazby a podoby. A také len, materiál, který kdysi oblékal všechny evropské lože a nyní se dere opět do popředí. Stává se ekologickou (i když ne ekonomickou) volbou a já s ním mám osobně bohaté a pozitivní zkušenosti.

Bavlna

- svět a všechny dobré hotely světa své ložní prádlo oblékají do **egyptské** bavlny nebo bavlny jiného původu, která je také dlouhovláknitá a poskytuje podobné kvalitativní vlastnosti
- obléká tak nejen lůžkoviny, ale i prostěradla
- dalším bodem, o který se běžný zákazník v zahraničí zajímá, je hustota příze
- v tomto směru se někdy výrobci předhánějí a zdůrazňují počty nití na jeden čtvereční palec od 200 až po více než 600 nití
- **základním pravidlem českého zákazníka však je, že pokud výrobce počet nití uvádí, je to první dobrá zpráva**
- **pokud se číslo dostane přes 200, můžeme si být víceméně jisti, že se jedná o bavlnu velmi slušné či výborné kvality**
- pak už záleží na tkalcovské vazbě (hustě tkaný nelesklý perkál v plátňové vazbě, hladký a lesklý satén, hedvábný damašek tkaný v atlasové vazbě) a našem pocitu z tohoto materiálu
- já má osobně nejvíce oblíbený perkál

Len

- materiál, kterým můžete začít obrodu vašeho spaní znatelným a elegantním způsobem
- **žádný jiný materiál totiž nemá šanci dát vašemu loži a následně i domovu tak uvolněný a zároveň luxusní vzhled**
- vlastnosti lnu jsou nenahraditelné, mimo svou neopakovatelnou ležérní eleganci mezi ně patří také schopnost absorbovat vlhkost, odolnost a také šetrnost k senzitivní pokožce
- na jeho zpracování se používá méně vody a chemikálií, je tedy ekologičtější než bavlna
- opakovaným praním se lněné povlečení neustále zjemňuje a nabírá patinu
- pozor, kvalitní len určený k výrobě ložního prádla je jemný a příjemný od začátku, ne pouze po opakovaných praních
- současný len v kvalitě na lůžkoviny je diametrálně odlišný od toho, který se používal v dávnější minulosti



VĚDĚLI JSTE, ŽE
FRANCOUZSKÉ SLOVO
LINGERIE POUŽÍVANÉ
DNES JAKO SOUHRNNÝ
VÝRAZ PRO SPODNÍ
PRÁDLO PŮVODNĚ
OZNAČOVALO PŘÁVĚ
LNĚNÉ PRÁDLO?



PŮVODNĚ SE TEXTÍLIE DO
DOMÁCNOSTI U NÁS I VE
SVĚTĚ VYRÁBĚLY POUZE
LNĚNÉ. LEN JE ZCELA
PŮVODNÍ NÁZEV LOŽNÍHO
PRÁDLA. ANGLICKY
LINEN, DNES ČASTO
HOUSEHOLD LINEN, ČILI
TEXTÍLIE DO
DOMÁCNOSTI.



VĚDĚLI JSTE, ŽE JEDEN Z
NEJOPULENTNĚJŠÍCH
HOTELŮ SVĚTA,
EMIRÁTSKÝ PALÁC VE
SPOJENÝCH ARABSKÝCH
EMIRÁTECH, SI NECHÁVÁ
LNĚNÉ POVLEČENÍ JAKO
SPECIALITY DO SVÉHO
KRÁLOVSKÉHO APARTMÁ
REZEVOVANÉHO PRO TY
NEJDŮLEŽITĚJŠÍ HOSTY?



PO PRŮNIKU BAVLNY A
JEJÍ ZDOKONALENÉ
PRŮMYSLOVÉ VÝROBY OD
18. STOLETÍ ZAČALA
BAVLNA Z DOMÁCNOSTÍ
LEN VYTLAČOVAT, ALE
PŮVODNÍ NÁZVOSLOVÍ SE
DOCHOVALO. DNES SE LEN
ZAČÍNÁ OPĚT
PROSAZOVAT.



07

Barvy povlečení



Všechny mé přirovnání se týkají šatníku, a proto u něj zůstanu. Hodně žen mi porozumí, když si dovolím tvrdit, že pokud se rozhodnu investovat peníze do kvalitní nebo designové kabelky, jdou po kůži jako materiálu, který stárne pomalu a elegantně a dostává jistou patinu. O tom ještě níže. Druhé tvrzení, které se zřejmě nebude setkávat s velkým odporem, je pravděpodobný výběr barvy - pro ty, jejich možnosti nejsou neomezené, kvalitní kabelka v hnědé nebo černé barvě představuje stálici jejich garderoby, na kterou se mohou kdykoli spolehnout.

Tak podobně je to s bílou barvou ve vaší ložnici. Bílá je základ, ke kterému stojí za to se vrátit. Povlečení by mělo být z dobré bavlny nebo lnu, který krásně stárne, a v bílé barvě jako základu, se kterým můžete navždy libovolně pracovat a nikdy nevyjde z módy.

Netvrdím, že povlečení by mělo být vždy jen bílé. Nesnáším žádná dogmata. Jen zastávám ten názor, že každá domácnost nebo každá ložnice by alespoň jednu sadu bílého povlečení v tom nejkvalitnějším materiálu, jaký si může dovolit, měla ideálně mít. **Všechny dobré hotely světa se na tuto barvu rádi spolehnou a ne jinak tomu musí být u vás doma ve vaší světové posteli.**

V každém případě kvalita je určující věc, jinak celý koncept prostoty bílé natolik nevyzní. A kdo v opravdu kvalitní bavlně nebo lnu ještě nespál, může se radovat, že jedno z největších potěšení na světě je pro něj ještě stále nedobyte a má pěkný nápad k příštím narozeninám nebo výročí svatby.

JAK KOUZLIT S BÍLOU?

Obrázek je vždy lepší, než tisíc slov, proto vám předkládám trojici inspirativních postelí vlastního provedení ustlaných do bílých nebo velice světlých barev. Tyto prostory rozhodně neztratily náboj a slouží jako potvrzení mé teze, že zasněná bílá není žádná nuda, jak by nám mnozí výrobci a prodejci barevných setů po celé naší země zřejmě chtěli namluvit.

Více o tom, jak ve vaší ložnici kouzlit, se dočtete v druhé kapitole mého e-booku, *Postelová Nádstavba*.

Níže jsou popsány detaily a provedení, které dokonale prostému bílému povlečení mohou dodat další náboj ještě před tím, než začnete nádstavbu budovat.

BÍLÁ JAKO ŠKÁLA

- použití několika barev v bílé škále v jedné posteli
- využití konceptu tón v tónu
- bílá, krémová, lehce našedlá barva kombinovaná s čistě bílou

PROVEDENÍ

- ozdobné prošití nebo současně koncipovaná výšivka
- krajky nebo jiné prvky jako volány či záměrné našasení
- barevně zpracované lemování jako jsou obvodové tunýlky nebo lemy

KOMBINACE STRUKTUR

- například kombinace bavlny a lnu, která proti sobě staví na obdiv odlišnou strukturu těchto materiálů
- ráda kombinuji u svých dětí i na chalupě barevnější bavlňené prostěradlo a polštáře s milým potiskem na jedné posteli s jednoduchou lněnou peřinou



Ložní Iněné prádlo vlastní výroby pro anglicko-německou rodinu s dvěma dětmi, které se nechtějí nechat z postele rodičů vystrnadit. Základ tvoří bílá barva, ozdobou jsou světle šedé lemy a malé čtecí polštářky s vyšitými popisky JEJÍ, JEHO A DĚTI.



Ložní Iněné prádlo vlastní výroby pro australské sestry sdílející spolu pokojíček.

Základ tvoří bílá barva, ozdobou jsou ručně zpracované roztřepané okraje dodávající povlečení bohémský dojem a kouzlo.

Ložní Iněné prádlo vlastní výroby. Základ tvoří bílá barva, ozdobou jsou pouze štedré polštářové lemy v bílé barvě.

Tón ložnici udává závěs, dekorační polstárky a také dvě větší lampy a obraz.



Kapitola 2

POSTELOVÁ
NÁDSTAVBA

01

Textílie a
doplňky



POSTELOVÁ NÁDSTAVBA - TEXTÍLIE

ZÁVĚS

- nejnákladnější je na tomto seznamu dobrý závěs
- v drtivé většině případů by měl jít až na zem a země se pokud možno alespoň zlehounka dotknout
- měl by být dostatečně nařasený, buď fixně páskou nebo na volno, ale tak, aby z něj po zatažení nebyla rovná placka a nadále se atraktivně vlnil
- měl by být podšitý: buď jako ochrana látky samotné před vyblednutí sluncem, aby zvětšil objem a vzhled závěsu a nebo jako blackoutové či jiné stínění, které vám dovolí řídit si úroveň denního světla

DEKORAČNÍ POLŠTÁŘ

- dekorační polštářky si určitě nenechejte pouze ušít z té stejné látky jako závěs
- pokud se vám závěsová látka hodně líbí a je nasnadě, proč ne, ale vždy to bude vypadat lépe, pokud dokoupíte nebo objednáte i polštářky, které závěs doplňují, nejen kopírují
- velikostí je mnoho, od klasických čtvercových až po mé oblíbené malé psaníčkové typy

PŘEHOZ

- přehoz na postel je tak trochu bonus
- nicméně je dost důležitý u postelí, kde spí dva a každý pod svou vlastní peřinou
- větší přehoz potom může šikovně skrýt nešikovné skládání peřin přes sebe a dodat chybějící přesah
- přehoz nemusí být nákladný
- může to být pěkná deka nebo šála dovezená z cest
- můžete si jej nechat nebo sami vlastnoručně uháčkovat, uplést nebo ušít, podle vašich možností

POSTELOVÁ NÁDSTAVBA - DOPLŇKY

OBRAZ

- ložnice je místo odpočinku a relaxace a výtvarné zobrazení tam patří
- může to být půvabná černobílá fotografie, svůdná skica, pěkný plakát, případně i soška, hezký suvenýr z cest
- najděti si ve své ložnici místo, kde se na umění v jakékoli formě můžete dívat a nechat se jim kochat a třeba i inspirovat
- pohrejte si s umístěním, vyzkoušejte větší kousek nad postelí nebo dva menší nad nočními stolky nebo jeden nad komodou
- pokud si s výtvarným uměním neumíte ihned poradit, zrcadlo v pěkném rámu může posloužit stejně dobře

LAMPA

- umožňuje nám večer číst si v posteli nebo v noci rozsvítit, aniž bychom museli vstávat a rozsvicovat hlavní osvětlení
- při jejím výběru je dobré myslet na to, aby měla dostatečnou velikost a pokud stojí na nočním stolku, také bytelnost
- tím zaplní prostor a není kolísavá při mírných nárazech
- já osobně se v ložnici často přikláním k lampám se stínítkem vyrobeným z látky, které na mě působí útulněji než např. sklo
- dvě pohledné lampy umí dodat vašemu loži symetrii a ucelený vzhled
- dobrý pár stabilních lamp se nikdy neztratí, můžete je později využít i v jiné místnosti

KVALITNÍ
VÝPLŇ

OBRAZ

LAMPA

KVALITNÍ
MATERIÁL



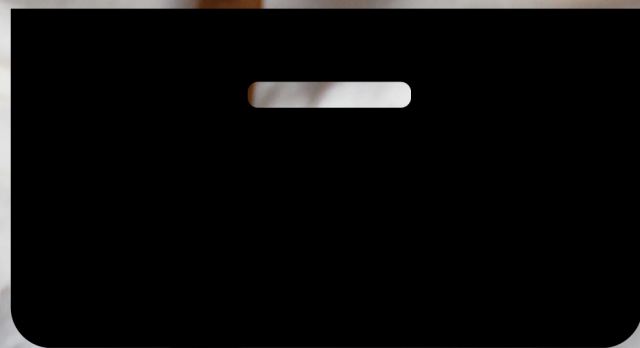
DEKORAČNÍ
POLŠTÁŘEK

ANATOMIE
LOŽNICE

BOHATÝ
ZÁVĚS

02

Zdroje
nákupů



Připravila jsem pro vás bližší prezentaci 5 prodejců, jejichž produkty do ložnice jsou na vysoké úrovni.

Představují nakupování v obchodě i online, a to nejen doma, ale také v jednom zahraničním, které do ČR bezproblémově a za velmi přijatelnou cenu zboží dováží.

Po kliknutí na název se můžete podívat přímo na stránky prodejců.

Samozřejmě zde neprezentuji kompletní součet všech míst, kde se dá ložní prádlo nebo výbava postele koupit. Jde pouze o jednoduchého pomocníka, který vám urychlí počáteční rozhodování a dodá zhruba přehled o nabídce trhu. Jsou to místa, kde bych nakupovala já.

Soustředila jsem se hlavně na aspekty, které nejsou zas tak publikované, jako je dostupnost jistých velikostí v tom či onom řetězci nebo dostupnost prachových výrobků a lněného povlečení.

Budu ráda, když mě budete informovat o místech, které by na tomto seznamu neměly chybět.



Janovský: Vše pro spaní



Firma na péřové lůžkoviny byla založena v roce 1997.

Z jejich sortimentu lůžkovin a z informací na webu cítím profesionalitu a znalost oboru.

Dodávají mnoho rozměrů polštářů i peřin včetně měr na zakázku.

Používají drhané i čistě prachové husí peří z ekologických chovů z jižních Čech. Dodávají lůžkoviny se sýpkovinou NOMITE a v látkách s mezinárodní certifikací kvality Oeko-Tex.

Výrobce sledující světový standard, ceny tomu odpovídají. Nabízí rozměry na míru, včetně povlečení.



Picaso Manufaktury: polštáře a přikrývky české výroby



Celý koncept PiCaSo manufactory je pojat v moderním duchu kultury zdravého spánku, který se snoubí s moderními a přírodními materiály předních výrobců belgického, německého a francouzského původu.

Kvalitní zpracování těchto materiálů je zaručeno výrobou s mnohaletou tradicí v České republice. Osobně nemám s jejich výrobky zkušenost, ale líbí se mi jejich filozofie.

Picaso nabízí povlečení i lůžkoviny v mnoha velikostech pro jednoho i dva nocležníky, včetně prachových a kvalitních syntetických lůžkovin.

Nicméně sortiment není plně konzistentní a například na nabízené prachové polštáře velikosti 50x70 nenavazuje povlečení ve stejné velikosti.

Na druhou stranu výrobce je schopen lůžkoviny i povlečení nechat upravit na zakázku.

Leejan: povlečení, které ladí



Moderní internetový obchod a firma z Liberce, která je podle mě jednou z těch nejprogresivnějších na trhu.

Důraz na kvalitu látky a jednobarevná provedení, ale nebojí se ani mé oblíbené bílé. Nepoužívají do povlaků zipy, jak některé české firmy mají ve zvyku a dokonce značí prostěradla tak, abyste se vyznali v tom, která strana je ta kratší, což se u větších kusů opravdu hodí.

Leejan prodávají barvy povlečení sladěné tak, abyste mohli kombinovat a abyste mohli navazovat i v jiném místě, například v koupelně s ručníky nebo v obývacím pokoji s plédy a pletenými polštáři.

Můžete u nich zakoupit nejen ložní prádlo, ale i lůžkoviny s mikrovláknem v kvalitě alternativy prachového peří. Velikostně vyjdou vstříc až do 240 x 220, což je na českém trhu top velikost.

Vydra & Volkner: český len



Firma založená před pár lety se specializuje na ryze český len barvený do široké škály barev, které dodávají výrobkům nádherný punc.

Moc této firmě prodávající výhradně online fandím. V jejich nabídce je i bílá barva, i když v menšině, ale v dostupnosti jsou lákavé světlé odstíny šedé i krémové.

Mimo ložní prádlo se věnují také výrobě závěsů, ubrusů, ubrousků a zástěr. Jejich styl je světový a mě velmi okozluje jejich nabídka pro miminka.

Bohužel ve svém sortimentu vedou pouze povlečení pro jednotlivce a bez prostěradel. To je dané dostupnou šíří materiálu z české tkalcovny dodávaného Inu.

Coclea: útulná ulita



Internetový obchod, kde mají rádi domov plný přirozených barev, vůní a přírodních materiálů.

Sortiment Coclea tvoří především kvalitní lněné a bavlněné bytové textilie, povlečení a přehozy z přírodních materiálů, dekorační polštáře a polštářky a jiné zboží.

Nabízí jak lněné, tak kvalitní bavlněné povlečení za dobré ceny a téměř ve všech velikostech pro jednoho i pro dva. Pyšní se dodáváním bavlny ve speciálních úpravách stonewash, zajišťující hebkost.

Zara Home CZ: móda pro domov



Španělský gigant, který prodává textilie v desítkách zemích celého světa a udržuje si podle mě stále dobrý standard.

V Česku je již dobře známá Zara jako značka oblečení, avšak obchody s textíliemi u nás dlouho chyběly. Teď jsou od roku 2016 k mání na internetu od roku 2017 i v kamenných prodejnách.

Nabízí jak Iněné, tak kvalitní bavlněné povlečení za dobré ceny a téměř ve všech velikostech pro jednoho i pro dva. K tomu množství doplňků. Najdete zde také celkový sortiment lůžkovin v dobrých velikostech a rozumné kvalitě.

Jejich sortiment je vždy rovnoměrně rozložen mezi stálice a novoty, takže si najdete to své, pokud chcete světlé povlečení se zajímavým provedením i pokud hledáte barvy, které jsou zrovna in.

Děkuji Vám, pokud jste dočetli až sem.
Budu ráda za vaše zkušenosti nebo
názory.

Tento e-book jsem připravovala
desítky hodin. Respektujte prosím, že
jeho šíření je chráněno autorským
právem.

Pokud chcete obsah e-booku sdílet,
budu ráda a odkažte prosím své
přátele na mé stránky
www.darcyvasickova.cz, kde si kdokoli
může tuto publikaci zdarma stáhnout.

Najděte mne, mé designové postřehy
a tipy při budování interiérů na
FACEBOOKU i INSTAGRAMU.

Darcy V.

2020@ darcyvasickova.cz

