

Liaudies išmintis byloja – kaip pasiklosi taip ir išmiegos. Šis posakis tikrai galioja kalbant apie miegamąjį kambarį. Jo įrengimas, čiužinio, [pagalvės](#), patalynės, temperatūros ar net augalų pasirinkimas daro didelę įtaką mūsų kasdieninio miego kokybei. Dėl šios priežasties, GERO MIEGO KLUBO ekspertai dalijasi 8 patarimais, kaip pasirinkti tinkamus miegamojo elementus ir užtikrinti kokybišką nakties poilsį.

- **Prisitaikyti turi čiužinys, o ne jūs prie čiužinio.**

Kokybiškas čiužinys yra vienas svarbiausių miego veiksmų. Pasirinkus jums asmeniškai netinkantį gaminį, galite susidurti ne tik su nekokybiško miego ar nuovargio problemomis, bet ir nugaros, pečių, juosmens skausmu, galūnių tirpimu. Tad svarbu prisiminti – čiužinys turi prisitaikyti prie jūsų kūno, o ne jūs prie čiužinio. Jei atsigulę į lovą ieškote išgulėtų vietų, kad galėtumėte patogiau įsitaisyti, tai jau yra ženklas, jog atėjo laikas keisti čiužinį.

Rinkdamiesi naują atkreipkite dėmesį į savo kūno ypatybes, tokias kaip svoris, ūgis bei kūno sudėjimas. Taip pat rekomenduojame rinktis čiužinius, kurie pagaminti iš orui pralaidžių medžiagų. Tokiu būdu sumažinsite dulkių ir įvairių mikroorganizmų kaupimosi riziką.

- **Gera pagalvė – kiekvienam skirtinga.**

Pagalvė, kaip ir čiužinys, privalo tinkamai prisitaikyti prie jūsų kūno. Atitinkamai, rinkdamiesi ją privalote atsižvelgti į jos aukštį ir kietumą. Miegantiems ant nugaros rekomenduojama rinktis žemą, vidutinio kietumo pagalvę. Tuo tarpu tiems, kurie miega ant šono, tinkamiausia kieta bei gana aukšta pagalvė, o jei didžiąją dalį nakties miegate ant pilvo – rinkitės minkštesnę.

Kitas svarbus elementas renkantis ją yra sudėtis. Šiuo metu populiariausios yra viskoelastinės [pagalvės](#), taip pat latekso bei ortopedinės pagalvės. Tokio tipo produktai puikiai prisitaiko prie galvos formos bei pasižymi antibakterinėmis savybėmis.

- **Kokybiškam miegui – tik natūralūs audiniai.**

Norėdami susikurti tobulą miegamojo aplinką, nepamirškite, kad svarbu ne tik ant ko gulime, tačiau ir tai, ką dedame ant savo kūno. Pasirinkę mums netinkančią ar nekokybišką patalynę galime susidurti su iki tol nepatirtomis odos problemomis, niežėjimu, alergija, padidėjusiu prakaitavimu. Pavyzdžiui, miegant su sintetinio audinio patalyne, mūsų kūnui tampa sunku kvėpuoti, pradedame daugiau prakaituoti, tačiau audinys nesugeba sugerti kūno išskiriamos drėgmės. Dėl šios priežasties, suprastėja ne tik miego kokybė, bet ir

atsiranda rizika, kad patalynėje pradės veistis kenksmingi mikroorganizmai, nuolat tvyros nemalonius kvapas.

Siekiant, kad audinys nedirgintų odos ir leistų gerai miegoti, rekomenduojama rinktis natūralios kilmės medžiagas, tokias kaip vilna, medvilnė, linas. Šie audiniai gerai praleidžia orą bei sugeria drėgmę. Linas taip pat pasižymi antibakterinėmis savybėmis – jame nesiveisia dulkių erkutės. Dėl šios priežasties jis puikiai tinkamas ir alergiškiems žmonėms.

- **Miegamojo temperatūra - keliais laipsniais žemesnė.**

Mokslinių tyrimų ir stebėjimų metu įrodyta, kad optimali temperatūra miegamajame kambaryje yra 16 – 18 laipsnių. Tokių temperatūros režių lemia mūsų fiziologija. Kas vakarą, artėjant miego metui, mūsų kūno temperatūra palaipsniui krenta. Dėl šios priežasties, jei šiek tiek atvėsinsime miegamąjį kambarį, mums užmigti taps tik lengviau.

Atitinkamai, prieš miegą rekomenduojame bent kelioms minutėms atidaryti langą ir išvėdinti miegojimo erdvę. Taip ne tik ją atvėsinsime, bet ir įleisime gaivaus oro, kuris leis lengviau nusiraminti ir atsipalaiduoti.

- **Miegamajame - prieblanda.**

Vakare, ruošiantis miegui, mūsų kūnui į pagalbą atkeliauja melatoninas – hormonas, atsakingas už mūsų miegą. Melatonino gamybą skatina tamsa ir tamsus paros metas, o didžiausias jo gamybos trikdys yra intensyvi šviesa. Dėl šios priežasties miegamajame kambaryje rekomenduojama naudoti tik neintensyvią, blankią šviesą arba reguliuojamos krypties šviestuvus.

Jei gyvenate mieste ir pro miegamojo langus nuolat spigina gatvės apšvietimas, patariame įsigyti neperšviečiamas, naktines užuolaidas, roletus ar žaliuzes.

- **Pergudraukite triukšmą.**

Niekam ne paslaptis, kad vienas didžiausių miego priešų yra triukšmas kambaryje. Kartais jį gali lemti aplinkos veiksniai, tokie kaip greta įsikūręs geležinkelis, oro uostas, greitkelis ar tiesiog – vakarėlius mėgstantys kaimynai. Tiesa, neretai triukšmo šaltiniu tampa greta miegančio sutuoktinio knarkimas, ar dantų griežimas.

Susidūrus su triukšmo problema, rekomenduojame išbandyti specialiai kovai su šiais trukdžiais sukurtus ausų kištukus. Šiuolaikiški kištukai ne tik ženkliai sumažina aplinkinį triukšmą, bet yra patogūs bei saugūs naudoti.

- **Teisingai pasirinkti augalai išsaugos oro gaivą ir švarą.**

Dažnai susiduriame su problema, kad, net ir išvėdinus kambarį prieš miegą, gaivos ir švaros pojūtis jį apleidžia gana greitai. Vis dėlto, šiai problemai spręsti yra paprastas ir gražus būdas – tinkamai pasirinkti kambariniai augalai.

Tarp efektyviausiai orą valančių augalų išskiriama vėzdūnė, dar žinoma kaip taikos lelija, papartis ir gebenė. Tuo tarpu, levandų, gardenijų ar jazminų skleidžiami aromatai gali padėti sutrumpinant užmigimo procesą.

- **Ryškios ir intensyvios spalvos – už miegamojo durų.**

Galiausiai, svarbu suprasti, kad mūsų miego kokybę veikia ir tokie aplinkos veiksniai, kaip spalvos. Intensyvūs atspalviai miegamajame kambaryje gali kelti įtampą, nerimą, trikdyti miego kokybę. Dėl šios priežasties, miegamojoje aplinkoje rekomenduojama rinktis šviesias, ramias bei harmoningas spalvas. Pavyzdžiui, švelniai melsvą, žalsvą ar rusvą.

Rinkdamiesi kambario koloritą atkreipkite dėmesį ir į langų poziciją. Jei jie yra nukreipti į šiaurę ar vakarus, rekomenduojama rinktis šiltesnes spalvas. Jei – į rytus arba pietus, tuomet galima nevengti ir kiek šaltesnių atspalvių.

Miegamojo aplinka – tik miegui ir poilsiui

Dažnai girdime, kad miegamasis kambarys yra vieta, kurioje ne tik miegama, bet ir dirbama, valgoma, leidžiamas laisvalaikis. Visgi, dar kartą skatiname prisiminti, kad toks požiūris bei jo suformuoti įpročiai yra žalingi mūsų poilsio kokybei. Norėdami kasdien jaustis energingais, žvaliais ir darbingais, siekime, kad miegamasis taptų mūsų kokybiško poilsio tvirtove.

[Antčiūžinis](#)

