

Drømmesoveværelset

Det betaler sig at indrette soveværelset, så det forkæler både din søvn og dine sanser. Her finder du smuk inspiration til begge dele

Dundyner bedst mod allergi Engang troede man, at syntetiske dyner var bedst at sove i, når man havde allergi. I dag er man meget klogere. Det er nemlig ikke dunene, der er farlige for allergikere, det er støvmiderne. Husk, at vælge en dyne i så god kvalitet, at den kan tåle mange gange vask ved 60 grader.

Grønt og sundt Grønne planter pynter, men ikke alle er lige gode at have i soveværelset. Sukkulenter hører til de mest velegnede og fås i mange flotte arter.

Sund start på dagen En god nattesøvn er den bedste energibooster til en ny dag. Det samme er morgenmåltidet. Gør det grovt, gør det vitaminrigt, gør det lækkert.

Afslapning før du sover Dybe vejrtrækninger til blid musik eller en god bog er eminent at falde i søvn på. Undgå musik med heftige rytmer og bøger med masser af action og spænding. Det får bare blodtrykket til at stige ...

1: TEMPRAKON dunsokker fra Quilts of Denmark, www.QOD.dk. 2: Smuk sengebakke i sølv fra Rønhoff, www.ronhoff.dk. 3: Remi Fontaine – The Tooth skål i composit til snacks, frugt, kiks tebreve eller bare til pynt, fra Trend Bazar, www.trendbazaar.dk. 4: Sølvkande fra Day Home, www.day.dk. 5: TemptraKON dundyner og hovedpuder fra Quilts of Denmark, www.QOD.dk. 6: Sølvpotter med sukkulenter fra Trend Bazaar, www.trendbazaar.dk. 7: Natbordslampe fra Bestlite, www.bestlite.dk. 8: Bog "Ned til hundene" af den danske forfatter Helle Helle, fra Bog og Idé, www.bog-ide.dk. 9: Spa & Wellness meditationsmusik – Rest and Relaxation fra Fønix Musik, www.fonixmusic.dk. 10: Lanterner fra Imerco, www.imerco.dk