Slik sover vi bedre

Her er fargene bransjefolk helst vil ligge med.

Av Robert Walmann/ifi.no, ifi.no



Ingenting er vel bedre enn å våkne helt uthvilt hver morgen. Dessverre er ikke det virkeligheten for mange. Tall fra Folkehelseinstituttet viser at én av sju voksne har kroniske søvnvansker og én av tre har ukentlige søvnproblemer. God søvn er altså en mangelvare for hundretusenvis av nordmenn. Spørsmålet er om fargene på soverommet kan hjelpe oss til å sove bedre. Vi har spurt fargebransjen om hvilke farger de går til sengs med hver kveld.

Tar naturen med inn

− Jeg har nettopp malt soverommet i en deilig grønnfarge. Det er fordi jeg elsker grønt. Tanken var å ta naturen inn og skape en naturlig stemning på sengekanten. I malingen er det naturlige pigmenter som gir en helt spesiell atmosfære. Her er det lett å senke skuldrene og sove godt, sier Idar Stensvold hos Pure & Original.



NATURLIG: – Jeg finner roen med de naturlige fargene, som denne som heter «Praline», sier Idar Stensvold fra Pure & Original, som vil ha naturen med inn. Veggen er malt i Classico fra Pure & Original.

Mal deg en hule

Hans råd til søvnløse nordmenn er å male taket i samme farge som veggene.

− Finn en farge som gjør at du senker pulsen. Så maler du hele rommet i den samme fargen. Fordi vi gjerne ser i taket når vi ligger. Min erfaring er at stadig flere velger å male slik at soverommet blir en hule, sier han.



SAMME FARGE: – Mal taket i samme farge som veggen. Finn en farge som senker pulsen, råder Idar Stensvold hos Pure & Original. Her er soverommet malt i fargen Steel Blue Classico fra Pure & Original.

Lyst og «kaldt»

På soverommet til Eva Bakurowitz hos Fantasi Interiør er det «kaldt og lyst. Hun har valgt et lyseblått tapet med struktur slik at veggene ikke blir helt flate.

− Jeg liker lyseblått fordi det skaper et luftig soverom. Fargen gjør rommet «kaldere». Det er slik jeg vil ha det når jeg skal sove. Det gjelder å finne den stemningen du trives med. Det er særlig viktig på soverommet siden vi bruker halve livet der inne, sier hun.



LYST OG BLÅTT: Eva Bakurowitz hos Fantasi Interiør vil ha det lyst og luftig på soverommet. Derfor velger hun helst lyseblått tapet – Fordi jeg sover best i «kalde» omgivelser, sier hun. Tapet fra kolleksjonen My Garden fra Fantasi Interiør.

Mitt eget hotellrom

Christine Hagen Pettersen hos Beckers er i ferd med å pusse opp sitt drømmesoverom. Hun vil på «ferie» i sitt eget hjem.

− Vi skal male veggene i en mørk og matt farge. Matt maling skaper fløyelseffekten og det mørke gjør at jeg sover godt. I taket bruker vi en mørk beis slik at treverket skinner igjennom. Det er hotellstilen jeg liker best. Så på mitt soverom skal det være en avslappet og luksuriøs stemning, sier hun.

LES OGSÅ: Slik lykkes du med mørke farger



MØRKT: – Det mørke gjør at jeg sover godt, sier Christine Hagen Pettersen hos Beckers. Her er fargen Frid 863 fra Beckers.

Rent og pent

Hagen Pettersen mener det er smart å velge ekte og rene materialer på soverommet. Hun tror også det mørke rommet vil gi best søvn.

− På soverommet er det lurt å bruke ton-i-ton. La gjerne vegger, gulv og tak være mørke. Så kan du heller skape en kontrast ved å ha ensfarget lyst sengetøy og hvitmalte vinduer, sier hun.



HOTELL HJEMME: Christine Hagen Pettersen hos malingsprodusenten Beckers vil ha hotellfølelsen på sitt soverom. – Det skal være avslappet, luksuriøst og mørkt, sier hun.

Dette ble brukt

Hovedbilde/HULELIV:

- Farge/maling: Aubergine Classico og Aubergine Fresco – PURE & ORIGINAL

NATURLIG:

- Farge/maling: Praline Classico – PURE & ORIGINAL

SAMME FARGE:

- Farge/maling: Steel Blue Classico – PURE & ORIGINAL

LYST OG BLÅTT:

- Tapet: My Garden – FANTASI INTERIØR

MØRKT:

- Farge/maling: Frid 863, Mood – BECKERS

HOTELL HJEMME:

- Vegger: farge S 4005-Y50R

- Sengegavl: GREEN APPLE

- Puter, sengeteppe: tekstiler fra GREEN APPLE