

# Varmt på soverommet? Mange gjør denne feilen

Når sommervarmen treffer soverommet, merkes forskjellene fort. Én fryser, en annen svetter, men likevel bruker mange samme type dyne til hele familien. Kroppene våre reagerer forskjellig på varme, og feil dyne kan gjøre nettene både varmere og mer urolige enn nødvendig.

Av Iver Valkvæ/ifi.no, ifi.no



Innad i en familie sover alle forskjellig. Ekstra ille er det for de tusenvis av nordmenn som sliter med hetetokter eller naturlig høy kroppsvarme om natten. Mens far svetter og kaster av seg dynen, ligger kanskje mor og fryser, eller våkner opp gjennomvåt av hetetokter. Noen insisterer på å ha vinduet åpent, mens andre vil ha det lunt. Å tvinge alle under samme type dyne fører garantert til urolig søvn for familiemedlemmene.

– Nøkkelen til en god natt søvn er å finne en dundyne som er lett, luftig og akkurat passe varm til din kropp. Vi glemmer at kroppene våre regulerer varme ulikt. Hvis du opplever hetetokter eller sliter med nattesvette om sommeren, hjelper det ikke bare å lufte. Du må ha en dyne som aktivt hjelper kroppen med å puste, sier Kari Setsaas, administrerende direktør i Norsk Dun.

## Derfor bør du velge dun fremfor syntetisk fiber

Mange velger rimelige fiberdyner om sommeren, men for noen kan dette gjøre søvnen varmere og klammere. Fiberdyner er fylt med polyester, et syntetisk plastbasert materiale. Polyester er mindre pustende enn naturmaterialer og kan holde mer på varme og fukt. Dun har naturlige egenskaper som syntetiske materialer ikke klarer å kopiere:

God fuktbalanse: Dun kan bidra til å regulere fukt og holde sovemiljøet tørrere.

Naturlige temperaturregulering: Dun skaper luftlommer som isolerer, samtidig som overskuddsvarme lettere kan slippe ut.

Lett komfort: En god dundyne gir høy varmeevne med lav vekt og føles lett mot kroppen.

## **Skreddersy søvnen etter ditt behov**

For å sikre at alle i husstanden får den søvnen de trenger, må dynen tilpasses den enkelte. Her er en oversikt over varmenivåer som hjelper deg å velge riktig:

Ekstra Sval: Den letteste dynen, perfekt for deg som blir fort varm eller opplever hetetokter.

Sval: Gir en kjølig og behagelig følelse gjennom natten, perfekt for deg som har normal kroppstemperatur om sommeren.

Medium: En balansert dyne som passer for de fleste behov i overgangssesongene.

Varm: Lun komfort for deg som ønsker litt mer varme og fryser lett.

Ekstra varm: Den varmeste, mest isolerende dynen for kalde vinteretter

## **Mer informasjon**

- Norvigroup Norsk dun: <https://norskdun.no/>