

# God natt med dun

Ute på reise hotell, hytte eller gjest hos venner/familie og langt vekk fra egen pute og dyne. Da har nok mange erfart at en pute er mer enn en pute, og at gode puter og dyner er viktig for god søvn.

Av Bjørg Owren/ifi.no



Det finnes et utall varianter som dekker de fleste behov. Lange, korte, doble, tynne, lette, tunge, fydige, med ruter og kanaler, fjær, dun eller syntetisk. Dynere som varer i 3 år og dyner som holder i 30 år. Savner du den gode dyna eller puten er første skritt på veien å definere "god", så finnes det helt sikkert en dyne og pute som er "spesiallaget" for deg.

I høst er det lansert to nyheter som nok vil tiffredsstille enda flere behov; en dyne for de som sliter med urolig søvn, fordi det først er for varmt og så for kaldt, og en dyne for de som fryser på bena. Begge dynene er fylt med dun.

Dynen Tempracon ble lansert i høst. Også kalt den intelligente dyna. Dette fordi den er i stand til å lagre oversuddsvarme og avgi denne når du senere på natten fryser. Dette er løsningen for deg som svett og varm kaster av seg dyna, for senere å våkne fordi du fryser.

Hemmeligheten ligger i et nytt tekstil, Outlast, som ble utviklet innen amerikansk romfartsteknologi. Outlast er laget for å takle enorme temperatursvingninger. Tekstilet består av mikroskopiske kuler, hele 3mill pr cm<sup>2</sup>, som trekker til seg varme slik at man unngår overoppheting. Når kroppstemperaturen synker gir kulene tilbake varme. Denne aktive temperaturreguleringen ble kåret til beste oppfinnelse i Time Magazine i 2002. Teknologien blir også brukt i sko og klær.

På denne dynen er utseende viktig. Gullbisen skal inn mot kroppen. Det er på den siden Outlast-tekstilet er sydd inn i dunlerretet.

I følge produsenten har dyna allerede gitt god nattesøvn til mange. Uthvilte tilbakemeldinger forteller om folk som svetter mindre og sover roligere.

Pris: 3500,- introduksjonspris ca. 2500,-. Dobbeltdyne 6790,- introduksjonspris: 4750,-. Til sammenligning koster en helårs enkeltdyne i god kvalitet ca 2000,- 2500,-. Prisene kan variere fra butikk til butikk.



At det er håpløst å sovne med iskalde føtter har mange erfart. Vi har funnet en dyne som kan være løsningen. Nordisk Fjer produserer nå en dyne som skal slutte spesielt godt rundt kroppen. Kanalene er sydd slik at det blir ekstra mye dun langs kanten og fotenden av dyna. Midt på er dyna noe lettere slik at det ikke blir for varmt.



Dun isolerer svært godt, trekker til seg fukt og transporterer den bort. Slik fjernes klamhetsfølelsen. Dun er opptil fire ganger mer effektiv enn kunstige fyllmaterialer når det gjelder isolasjon. Mens varigheten kan være opptil ti ganger lenger. Levetiden er avhengig av kvalitet. Med riktig vedlikehold vil de beste dynene holde opptil 25 - 30 år. En dyne til ca 2500,- i vanlig god kvalitet holder i 15 år.

#### Dun og allergi

Diskusjonen om dundyner og allergi har svingt både for og mot. Det er viktig å skille mellom allergityper. Det kun en liten del som er allergisk mot dun. Vi forveksler ofte med husstøv og middallergi. For disse gruppene er det fordel å bruke dun.

Puter og dyner av dun er ikke noe egnet sted for midd. Husstøvmidd krever høy fuktighet for å leve. Dun varmes raskt opp, luftes lett ut. Derfor ikke noe godt sted for husstøvmidd. Dessuten er dunlerretet så tett at midden ikke kommer inn.

#### Midd

I en oppredd seng trives husstøvmidd. Derfor anbefales det å sluntre med å re sengen om morgenen. Det lekke sengeteppe er bare for visning, for med teppe holder varmen seg i senga mye lengre.

Midden storkoser seg med varme og fuktighet. Dun er bra fordi den slipper igjennom fukt. Dunlerretet er også så tett at midd ikke kommer inn. I syntetiske dyner brukes tynnere og mindre tette trekk. Forskning har vist at midd formerer seg mange ganger (8) mer i syntetisk framfor dun.

Kjekt å vite om dundyner:

Isoleringsevne:

Avhenger av type fyllmateriale, fyllmengde (gram), konstruksjon (kanaler eller ruter), bæreevne(evne til å

binde luftmassene, viktig for isolasjonsevnen), og draperingsevne dvs. dynens evne til å omslutte kroppen.

Kanaler:

Dynene er sydd med kanaler. Flere kanaler betyr mindre fyll og mindre varme. Det mest vanlige er 6, 7 og 12 kanaler. Dynene oppleves som tykk, middels, tynn. Med 6 kanaler har vi en god vinterdyne med masse fyll og tyngde. Liker du en lett dyne og er veldig varm kan det hende at en sommerdyne er riktig hele året, den veier lite har mange kanaler og plass til lite fyll. Vi klassifiserer også dynene etter vinter, helår, og sommer. Eller vekt 900g, 800g, 450g. Soveromstemperatur 0-15,10-20,over 18.

Forskjell på kvaliteter

I de billigste dynene er det mye fjær. Fjær har stilk er stivere og holder dårlig på varmen. Dun har lange "armer" som hefter seg sammen. Lavt vekt betyr god kvalitet. Ulike kvalitetskategorier. 10-12 god kvalitet.

### Slik forlenger du levetiden på dundyna

Bruk putevar og dynetrek. Rist og luft dyne og pute forsiktig hver morgen. Sørg for god utlufting av soverommet. Dynene og puter må ikke lagres i tette plastbagger eller poser. Ikke banke eller støvsug puter og dynene det ødelegger trekket. Puter og dynene kan renses eller vaskes i maskin. Dynene vaskes hvert 5 år. Puter vaskes oftere. Dunprodukter kan vaskes på inntil 60 C. Det er viktig med god sentrifugering og tørking i tørketrommel. Legg gjerne inn en tøysko eller tennisball i tørketrommelen. Bruk Milo, 1/3 av vanlig mengde.

### Tips for valg av dyne

Når du skal kjøpe dyne og pute er det viktig å tenke igjennom bruken og hva som oppleves som god sovekomfort. Soveromstemperatur, vil du ha det varmt eller kaldt i rommet. Frysepinn eller varm. Vanlig lengde. Ekstra lengde. Gode venner, dobbeldyne. Det er også spesialdyner for de aller minste: Baby, passer i kurv og vogn. Barn 1-3 år og junior 3-6

## Tips for kjøp av pute

- Alle produktene er produsert av Nordisk Fjer tlf 69 89 43 00