

# Sov godt i sommernatta!

Salget av sommerdyner i dun har eksplodert de siste årene, og i løpet av 2005 regner bransjen med å selge så mye som 50.000 dyner.



- Har du først prøvd å sove med en sommerdyne av dun, vil du ikke gå bake til noe annet! Det sier Gerda Von Schiervick, avdelingsleder hos Fru Lyng i Oslo.

Dundyner har en helt unik evne til å tilpasse seg kroppens temperatur. Den føles varm når det er kaldt og behagelig sval når det er varmt. I Norge, der temperaturene kan svinge mye om sommeren, er dette en stor fordel.

- Du får en dyp og rolig nattesøvn fordi kroppstemperaturen holdes stabil, og du slipper å kaste deg rundt og skiftes mellom å være klam og kald, sier Von Schiervick.

Sommer, og tid for dun

De fleste forbinder dundyna med kalde vinternetter, men det er faktisk på sommeren at dunen er på sitt mest fortreffelige.

- Hver natt avgir vi 3-5 dl væske, og trolig enda mer når det er varmt. Derfor er det utrolig viktig å ha en dyne som kan absorbere opp all fuktigheten, og transportere den vekk. Dundyne gjør dette fire ganger mer effektivt enn et syntetisk materiale.

En god sommerdyne av dun kan du få fra kr 400 og oppover, og den har en levetid på ca. 10 - 15 år, litt avhengig av kvalitet.

- Hvis du tenker på hvor mange timer du tilbringer i sengen over så mange år, er dette en vel verdt investering i en bedre nattesøvn, sier John G. Østereng, daglig leder hos Nordisk Fjer.

#### Dun på hytta

I tillegg har stadig flere begynt å bytte ut de gamle dynene på hytta.

- Det har vært fryktelig mange gamle og utslitte dyner rundt om på hyttene i dette landet, forteller Østereng. Når folk kjøpte nye dyner til hjemmet, ble de gamle anbrakt på hytta.

Men etter hvert som mange nå har fått øynene opp for fordelene med gode dyner, og prisene er såpass rimelige, blir hyttene nå også forsynt med nye dundyner.

- For hvorfor skal man sove dårligere når man endelig har litt fri, spør Østereng.

#### Barnas favoritt

Barn sover også mye bedre i dun, og vil på samme måte som voksne få en dypere og roligere søvn.

- Særlig for de minste, som tilbringer mange timer i barnevogn, er det godt med en dyne som sørger for å holde en jevn kroppstemperatur.

Barnedyner kan fås i mange størrelser fra de helt minste babystørrelsene og opp til 12-14 år.

**Fakta om dun:**

? Dundyner er et naturprodukt som har vært brukt i årtusener.

? Dunet er nærmest tredimensjonalt med sine mage forgreininger og kan holde store mengder luft helt stille. Det betyr at dunet holder deg varm når det er kaldt, og trekker til seg fuktighet når du er varm.

? En god dundyne består av 90 % gåsedun og 10 % fjær.

? Gåsedun er bedre enn andedun, og den beste dunen kommer fra store fugler som lever i et kaldt klima.

? Den aller beste dunen kommer fra ærfuglen. De såkalte ederdunsdynene koster mellom 20 000 - 25 000 kr.

? Forskning har vist at midd formerer seg 8 ganger mer i syntetiske dyner, enn i dun, og at dunen kan absorbere fuktighet 4 ganger mer effektivt enn de syntetiske dynen.