Min beste venn er lett som en fjær

Du er trøtt og sliten etter en lang dag. Det er sengetid, og kroppen verker etter å innta horisontalen. Da finnes knapt større velvære enn å la seg omhylle av en myk og deilig dundyne. Omverdenen stenges ute; du er varm og lykkelig under dette herlige teppet av dun. Snart innhentes du av søvnen som gir deg den hvile du trenger for å starte på en ny dag.

Av ifi.no

Noe av det jeg savner mest når jeg er borte, er dynen min. Den er jeg avhengig av for å sove godt, og god nattesøvn er viktig for livskvaliteten. Med tanke på at vi tibringer en tredjedel av livet i sengen, bør vi unne oss en skikkelig dyne.

Hva er det som er så fantastisk med dette dunteppet, bortsett fra at det er et naturprodukt, laget av materialer som puster, at det har god isolasjonsevne, at det former seg etter kroppen og at det er allergivennlig? Det er viktig å vite at en dundyne ikke er en dundyne. Det er et hav av kvaliteter og varianter å velge mellom, de fleste dyner er fylt med en blanding av dun og fjær; jo større andel dun, jo bedre kvalitet på dynen. Men hva er forskjellen mellom dun og fjær?

Verdens beste isolasjonsmateriale

Dun er opptil fire ganger mer effektiv enn kunstige fyllmaterialer, og varigheten er ti ganger lengre. Det er dun og fjær fra sjøfugler som egner seg best til dyner og puter, og norske dundyner er fylt med dun og fjær fra ærfugl, gås eller and. Ærfuglen er det mest eksklusive og kostbare fyllmaterialet, så kommer gås

og til slutt and. Men det finnes en rekke arter av begge, som igjen påvirker kvalitet og pris på dunprodukter. I en dyne som veier 900 gram er det dun og fjær fra cirka 75 ender eller gjess. Fjær er konstruert for at luft og vann ikke skal slippe gjennom, slik at fuglen kan fly og svømme, og fjærene isolerer mot temperatursvingninger, samtidig som fjærdrakten veier minimalt. Disse egenskapene gjør at dun og fjær egner seg så godt i puter og dyner.

Flere produkter

En dyne består som regel av mer dun enn fjær, mens det er omvendt med puter. Men ønsker du en mykere pute, bør du kjøpe en med høyere andel dun. Til pynteputer, sofaputer, stolseter med mer bruker man mest fjær, men jakker, vester, tøfler og andre klesplagg stort sett fylles med dun. Trekk eller dunlerret til produktene må være "duntett", og det må puste og absorbere fukt. Jo finere dunkvalitet, jo bedre må trekket være. Dagens trekk er mye lettere og mykere enn før, da man impregnerte dem for at de skulle holde på dunen.

Én dyne til hver årstid

John G. Østereng i Nordicform forteller at vi blir stadig mer kvalitetsbevisste når vi skal kjøpe dyne. Barn fra 3-årsalder får voksendyne. Når barna får stor seng, kjøper foreldrene som regel også dyne i full størrelse. Flere og flere av oss velger dyner som er 220 centimeter lange. I tillegg blir det mer utbredt med sommerdyner i dun. De er tynne og svale og har et lettere trekk. Dunens evne til å puste og absorbere fuktighet gjør en dun-sommerdyne veldig behagelig. Men dunens egenskaper gjør at dynen holder på varmen om sommernatten skulle bli kald. Østereng sier videre at man bør bytte dyne etter årstidene, som man gjør med klær. Etter hans mening burde hver av oss ha tre, kanskje fire dyner, og det finnes mange ulike varianter å velge mellom.

Hvor mye du må ut med for å få en god dyne er vanskelig å si, for du kan få enkle dyner fra 7-800 kroner til ederdunsdyner til 40.000.

I dag er det langt billigere å kjøpe dyne enn tidligere, derfor lønner det seg mindre å levere inn gamle dyner til omtrekk og etterfyll. Puter og sommerdyner vaskes i vaskemaskin, mens vinterdynene er så voluminøse at de må renses.

Hvor lang levetid har en dyne?

Her er det mange ting som spiller inn, både

kvaliteten på dynen og hvor flink du er til å ta vare på den. Her er en god sjekkliste:

. Bruke putevar og dynetrekk.

. Riste og lufte pute og dyne forsiktig hver morgen.

. Sørge for utlufting av soverommet for å holde fuktighetsnivået under kontroll.

. Rense i spesialrenseri hvert 5. - 8. år avhengig av dunkvalitet.

. Ikke lagre dyner og puter i tette plastbager/poser.

. Ikke banke eller støvsuge dyner eller puter.

Hva skal jeg velge?

Du kan få dyner i mange tykkelser, lengder, bredder og kvaliteter, med sømmer på langs og sømmer på tvers samt punktsydde dyner. Jo flere kanaler det er i en dyne, jo mindre dun er det plass til. Det betyr at en dyne med mange kanaler er tynnere enn en med færre. I en kanaldyne flyter dunene mer fritt enn i en rutedyne. Minst varmetap er det i en punktsydd dyne fordi den har færrest meter med sømmer. Hvor varm dyne du skal velge avhenger av hvor kaldt du har det på soverommet og om du er en varmblodig eller kaldblodig type. Sov godt!

Vasketips

Maks 60 grader.

Bruk 1/3 av vanlig mengde vaskemiddel uten enzymer og blekemidler.

Bruk ikke skyllemiddel.

Sentrifuger godt.

Tørk godt i tørketrommel, gjerne sammen med tennisball eller tøysko.