

Jak si usteleme...



Vyvážená strava, pravidelný pohyb – zkrátka zdravý životní styl, to je základ pro klidný spánek. Neméně důležité je však i to, kde a na čem spíme. Aby bylo jasno – ideální matrace neexistuje. Ale když je dobrá, spí se prostě lépe!

Na co je tedy potřeba při jejím výběru myslet? Jednak na prodyšnost. Prodyšná matrace je lepší, protože odvádí vlhkost a tělo může „dýchat“. Ovšem má to i své nedostatky – mohou se v ní usazovat alergeny, zejména roztoči. Ne-prodyšnou matraci roztoči zase neosídlí, ale celkově zdravá není. Co s tím? Roztoče do matrace nepustí bariérový povlak ze speciální látky. Ta nepropustí miniaturní částice, roztoče ani jejich výměšky, které způsobují alergickou reakci. A když už se rozhodneme povlak na matraci pořídit, vyplatí se rovnou koupit obaly i na polštáře a peřiny – a množství roztočů tak snížit na úplné minimum.

Novinka: zóny

Nabídka matrací na trhu je vskutku široká – od levných molitanových (které se ale pro časté spaní příliš nehodí) až po drahé latexové nebo ručně vyráběné z přírodních materiálů. Hlavním vodítkem pro výběr matrace by mělo být to, kolik člověk váží a jakou má celkovou konstituci. Zatímco

lehčí lidé se pohodlně vyspí téměř na jakékoli matraci, stokilový člověk se do příliš měkké matrace „zanoří“ a ráno se nejspíš bude cítit rozlámaný. „Ale nedá se to říct jenom tak od stolu, každému vyhovuje něco jiného. Nejlepší je vyzkoušet víc typů a pak se rozhodnout,“ říká Luboš Plch, konzultant Centra zdravého spánku v Praze na Vinohradech.

Nejnovější trend představují matrace rozdělené do takzvaných zón. To znamená, že různé části matrace jsou různě tuhé – podle toho, jak je to pro kterou část těla nevhodnější. Odborníci většinou doporučují, aby v místech kolem páteře byla matrace tvrdší a v oblasti ramen zase měkčí. „Zónová matrace zajišťuje anatomicky správnou polohu těla. Na druhou stranu ale některým lidem pocitově nevyhovuje,“ dodává Plch. Proto se pro zjištění, jaká matrace člověku nejvíce „sedne“, používají speciální přístroje (viz box vpravo).

Vedle zónových jsou na výběr také moderní pružinové matrace. Ty neobsahují klasická velká „péra“, ale menší pružinky, které se lépe přizpůsobí. „Třeba matrace Hästens obsahují unikátní kap-

Postel není jenom matrace

Postelový korpus by měl být vzdušný, aby tělo mohlo dýchat. Ideálním materiálem je dřevo nebo kov. Také rošt by měl být přirozeně prodyšný, protože přes něj a přes matraci se bude z těla odvádět tělesná vlhkost. U latexových nebo pěnových matrací může být rošt i polohovací. Tuhost roštu volíme podle vlastností matrace a podle individuálních potřeb.

Jak se starat o lůžkoviny

Lůžkoviny by se měly prát pravidelně, nejlépe dvakrát měsíčně, u alergiků to může být i častěji, aby povlečení neosídlili roztoči. Ti nesnášejí mráz a sluneční světlo, proto je dobré jednou za čas dát peřiny vyvětrat ven. A když slunce nesvítí? Alternativou je novinka na trhu – antibakteriální vysavače s UV sterilizační lampou, které zničí roztoče a bakterie v ložním prádle i matracích. Samozřejmostí je pravidelný úklid ložnice. Nejlepší variantou představují centrální vysavače, které vzduch nevypouštějí do místnosti, ale mimo byt nebo dům. Efektivní jsou také speciální vysavače s HEPA filtrem. Dnes se běžně nabízejí filtry HEPA 12 a cenově dražší HEPA 13.

sičkový pružinový systém, kdy každá pružinka je upevněna zvlášť, a to ve své vlastní kapsičce. Na sobě nezávislé pružinky tak kopírují linie těla,“ říká Kristýna Münzová z firmy Hästens Concept store, kde prodávají ručně vyráběné matrace z koňských žíní. „Sázíme na přírodní materiály, které jsou v symbióze se zdravým životním stylem.“ Díky pečlivému výběru materiálů a řemeslnému zpracování nabízejí výrobky nejvyšší kvality. Jak Kristýna Münzová dodává, u tohoto systému lze volit ze čtyř různých tvrdostí matrací v závislosti na tělesné hmotnosti.

Jiné parametry pro děti

Zónové matrace se ovšem hodí jen pro dospělé. Děti rostou, na lůžku častěji mění polohu, proto u nich zónování matrací postrádá smysl. U matrací určených pro děti proto stačí dbát na kvalitní materiál – nejlepší je polyuretanová pěna nebo latex.

Pro nejmenší děti se doporučují matrace z přírodních nealergických materiálů. Často se jako výplň používá měkká pohanka nebo tvrdší kokos, případně jejich kombinace. Rodiče by na malých dětech neměli šetřit a místo klasické postýlky pořizovat jen jednu – cestovní. Cestovní postýlky jsou totiž určeny jen pro občasné přespání a mají neprodyšné dno. To může způsobit chronické zdravotní problémy včetně bolestí zad nebo svalů. ■

Jak vypadá měření hmotnosti



Na postel s matrací se položí speciální deka X-Sensor připojená k počítači. Na tu si člověk lehne a počítač zhodnotí rozložení hmotnosti, které se zobrazí jako barevné skvrny: čím světlejší barvy, tím větší vahou na daném místě tělo působí. Na základě měření se poté vybírá vhodná matrace. „Měřicí deka je praktická, například když se nemůžete rozhodnout mezi dvěma typy matrací,“ říká Luboš Plch z Centra zdravého spánku.