

Pomoci tlaku vyvijeného vahou na matraci se její vrchní vrstva roztahuje a každá polovina se pohybuje opačným směrem. Toto prut je jemně tahné záda, zvětšuje prostor mezi obratlí a napomáhá regeneraci a revitalizaci meziorbatových plotének během spánku. Matrace Magnistretch, Magniflex, 25 990 Kč

# Zdravý spánek

„Jak si kdo ustle, tak si lehne,“ praví známé přísloví. Ono ovšem také platí: „Jak si kdo lehne, tak se také probudí.“ Takže pokud se chcete dobré vyspat, ráno vstát jako znovuzrození a začít nový den plní energie, je načase zamyslet se nad tím, jak a na čem spíte.

**R**očně prospíme až tři tisíce hodin, to je zhruba jedna třetina života strávená v posteli. To zní hrozně, že? Ale spánek není ztrátou času, má nás naopak udržovat v dobré kondici. Během spánku tělo čerpá nové síly a shromažďuje energii na další rušný den. Pokud se tedy chcete opravdu dobré vyspat, musíte dodržovat určitá „spájková“ pravidla.

## KVALITNÍ MATRACE JE ZÁKLAD

Většina z nás nevěnuje výběru matrace zvláštní pozornost, přitom právě ona má stěžejní vliv na to, jak hluboký bude nás spánek a nakolik se budeme cítit po probuzení odpočinutí. Kvalitní matrace dokonale rozloží hmotnost těla, kopíruje jeho tvar, poskytne páteři dostatečnou oporu a závodový svalům

a kloubům uvolnění. O tom, že rozdíly v kvalitě nabízených výrobků jsou obrovské, není třeba polemizovat.

## NA CO SI DÁT POZOR?

Tuhost matrace si zvolte podle tělesné konstituce a hmotnosti. Pokud máte paděsát kilo i s postelí, měkké matraci nic nezkažíte, ale pohybujete-li se v kategorii „lehce obézní“, musejte sáhnout po pevnějším vzorku. Osvědčené pravidlo zní: matraci si musíte před zakoupením vyzkoušet! Jak? Pokud při ležení na zádech vsunete ruku lehce mezi tělo a matraci v oblasti ledvin, je pro vás matrace moc tvrdá. Pokud to je možné, je moc měkká. A když se na matraci položíte a tělo se v oblasti kyčlí prohne do V, je pro vás zcela nevhodná.

Text Jitka Musilová Foto archiv firmy

## NA PRUŽINY ZAPOMEŇTE

Někteří výrobci stále propagují zastaralé pružinové matrace, na kterých si lebedily naše babičky. Tyhle matrace lehce zadrží vlhkost, a vytvářejí tak doslova ráj pro roztocí a jejich výkaly, které pak během noci vydatně vdechujeme. Každodenním používáním navíc dochází ke zdeformování pružin, což opoře těla ve spánku vůbec neprosívá. Odborníci na zdravý spánek proto matrace s pružinovým systémem nedoporučují. V nepřeberném množství katalogů a nabídek můžete najít i latexové matrace, které jsou díky své elastickej struktuře sice velice pohodlné, ale po čase dochází ke tvrdnutí, praskání a prášení jádra. Materiál se stává nepohodlným a osoba spící na matraci vdechuje během nočního odpočinku částečky prýže, které se jí usazují v plichách. Proto kromě pružin zapomeňte také na latex! Ideální volbou jsou polyuretanové a viskoelastickej pěny, které doporučují i lékaři závýrající se kvalitou spánku. V italské společnosti Magniflex komponovali do svých patentovaných pěn i blahodárné esence z aloe vera a sójí. Matrace jsou maximálně hygienické, pohodlné a prodyšné, a zajišťují tak páteři, klubům a svalům ideální ortopedickou i anatomickou oporu během noci.

## KUPUJEME MATRACI

Když se rozhodnete pro kupu nové matrace, navštívte některé ze studií zdravého spaní nebo showroom profi značky, kde si můžete výrobky vyzkoušet na vlastní kůži. Nikdy nekupujte matraci pouze na doporučení, protože každému vyhovuje něco jiného. Není nic jednoduššího než nastínit výškolennému prodejci své představy a pak si několik doporučených matrac vyzkoušet přímo ve studiu. Pěkně se na ní poválejte a zjistěte, že vám vyhovuje ve všech polohách – vlezte na zádech, na bříše i na boku. „Nejvíce škodlivá je poloha na bříše, která zatěžuje krční páteř,“ říká fyzioterapeutka Věra Špálová z Centra léčby bolestí zad a klubů Acantha. „Při této dochází ke stažení sijového svalstva, trapézu, takže není možná jejich regenerace. Jednostranně se přetěžuje a nedostatečně prokrvuje.“

Matraci si rovnou otetujete s vhodným polštářem z kvalitní paměťové pěny. „9/10 našeho těla – od ramen po paty – regeneruje na matraci, zbylá 1/10 – čili hlava a krk – regeneruje během spánku na polštáři. Ten musí odolávat tlaku hlavy až do váhy ca



5 kg, proto musí být zhotoven z kvalitních materiálů a z konstrukce umožňující pohodlné a anatomicky správné uložení hlavy,“ vysvětluje rekordníček masérka Klára Čepelková. „Kvalitní anatomický polštář musí mít speciální tvar, který v kombinaci s účinky kvalitních materiálů zmírnuje tlak, poskytuje maximální pohodl v oblasti sijí a umožňuje sijovým a rameňním svalům plné uvolnění. Polštář by neměl vyvijet na krk příliš velký tlak, protože by mohl dojít k omezení zásobování mozku krví. Správný anatomický polštář nesmí být ani příliš měkký, protože by páteř nepodepřel a napomáhal by jejímu borcení.“ dodává.



Důležité je i to, jak matrace udržuje teplo a jak ho šíří. Berte v potaz také její velikost, její minimální délka by měla být o 15–20 cm delší než vaše výška. Standardní šířka je 90 cm. Velmi důležitým parametrem zdravotní matrace je i její výška. Ta nejmenší bývá cca 14–15 cm, větší komfort pak přináší matrace o výšce 16–20 cm, kde je jádro tvorené několika vrstvami se speciálními funkčemi. V neposlední řadě dbejte také na potah matrace, který by měl být snímatelný a pratebný. Zajímá vás mělo složení a použité materiály – s potahy z přírodních materiálů, jako jsou organická bavlna, len, bambus a mořské řasy, nikdy nešlápnnete vedle.

A závěrem nezapomeňte požádat o certifikát, který musí mít každý kvalitní výrobek. Informujte se o záruce na jádro matrace, to kvalitní vydrží až deset let. Myslete na své zdraví a na matraci rozhodně nešetřete, dlouhodobá investice do zdraví se nepochybě vyplatí.

#### HYGIENA PŘEDEVŠÍM

##### VĚTRÁNÍ

Matrace by měla být umístěna na pevném prkenném nebo pevném lamelovém roštu, aby mohla oběma směry dýchat. Pokud chce matraci umístit na neprodyšnou desku, musíte si vybrat tu s horizontálními větracími otvory a 3D větracím lemem všitým kolem celého obvodu. Tělo dýchá i pokožku, proto je dlouhodobý spánek na neprodyšné podložce škodlivý i pro naši kůži.

Když dodržíte všechna pravidla a mataci umístíte na vhodnou podložku, stačí ji provětrat jednou ročně. Pokud se hodně potíte, větrejte ji samozřejmě častěji, stejně tak i po nemoci. Stačí ji nechat přes den dýchat na balkoně, na terasu nebo zahrádě, v malém bytě pak otevřít okna a matraci opřít o kuchyňský stůl, aby k ní mohl proudit čerstvý vzduch ze všech stran.

##### OTÁČENÍ

Kvalitní matraci není potřeba otáčet, výrobci dávají až dvanáct let záruku na její nepronezení. Otáčení není vhodné především z hygienických důvodů. Každá matrace má všity štítek se symboly, abyste po vyprášení potahu nezaměnili její polohu. „Otáčení matrace doporučují hlavně výrobci matrací nižší kvality, kde hrozí jejich rychlé prolezání. Doporučením k jejich otáčení chtějí oddálit dobu, než se méně kvalitní matrace prolezí a hygienický aspekt jejich doporučení je nezájmá,“ říká Martin Vaškovic ze společnosti Magniflex. Zcela jiná situace je v případě, že kupujete oboustrannou matraci a každá strana má jiné anatomické a ortopedické vlastnosti. Potom má otáčení matrace smysl, myšleno otáčením spodní a vrchní strany, ale rozhodně ne hlavové a nožní části.

##### VÝMĚNA

Podle doporučení lékařů je vhodné matraci z hygienických důvodů vyměnit nejpozději po osmi letech. Později totiž vzniká nehygienické prostředí, které také omezuje kvalitu spánku. „Reklamy typu „Záruka na matraci 25 let“ považuji za zaváděj-

cí. Vhodná matrace by měla zaručit i hygienické a antialergické prostředí. Doporučovat klientovi spát denně na stejně matraci více než 8–10 let není z hygienických důvodů vhodné,“ říká Martin Vaškovic. ■



Svetoznámý italský ragbista Martin Castrogiovanni používá kvalitní matraci Magnistretch s paměťovou pěnou.

#### NA ČASTÉ DOTAZY ODPOVÍDÁ REKONDIČNÍ MASÉRKA KLÁRA ČEPELKOVÁ

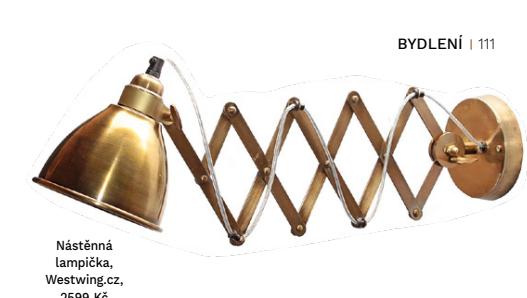
**Je pružinová matrace pro spánek opravdu nevhodná?**  
Při testování ve spánkové laboratoři bylo zjištěno, že ve spánku na běžné pružinové matraci se člověk pohne až osmdesátkrát. Přitom každý pohyb je reakcí těla na signál mozku, který vysílá, že někde hrozí prolezání. V praxi to znamená, že se tělo musí každých šest minut z osmihodinového spánku zmobilizovat, místo aby se regenerovalo. Oproti tomu kvalitní matrace zabezpečí při spánku tělu takovou anatomickou podporu, že mu zabrání v častém přetáčení, a vy si jednoduše opravdu odpočinete.

#### Jaká poloha je pro spánek ideální?

Ze zdravotního hlediska je při spaní nejoptimálnější poloha na zádech nebo na boku, přičemž osa těla by měla být v absolutní rovině. To znamená, že v oblasti páteře by se matrace měla přizpůsobit jejímu přirozenému zakřivení a v oblasti kyčlí by měla tělo podpírat tak, aby se nepropadal. Každý jsme ale nějak naprogramovaný a těžko přeucít člověka, který spí třicet let na bříše, na jinou spací polohu. Spánek na bříše není pro tělo ideální, ale i na tyto spáče dnes výrobci matrací myslí.



Zrcadlo,  
Nest,  
2950 Kč



Nástěnná  
lampička,  
Westwing.cz,  
2599 Kč

„**PŘÍJEMNOU  
ATMOSFÉRU V LOŽNICI  
NAVODÍ STYLOVÉ  
DOPLŇKY.**“



Vonná svíčka,  
Yankee  
Candle, 298 Kč



Toaletní stolek,  
Soho House Retail,  
24 600 Kč



Zrcadlo,  
Audenza,  
3950 Kč



Kobereček,  
Narma Vao, 3290 Kč



Povlak na polštář,  
Cellbes, 399 Kč