**Cała prawda o twardych materacach**

**W sypialni spędzamy ok. 1/3 swojego życia, a komfort snu przekłada się na zdrowie i dobre samopoczucie. Zatem warto zapoznać się ze specyfiką materacy i wybrać ten, który będzie gwarancją zdrowego odpoczynku. Czy spanie na materacu wypełnionym „cudownym” kokosem faktycznie poprawia sen? Czy może jest to mit?**

W sklepach wielokrotnie można usłyszeć od wielu sprzedawców i ekspertów, że kokos w materacu jest naturalny, a co za tym idzie zdrowy i potrzebny.

- Czym jest ten tzw. kokos? Są to po prostu naturalne włókna kokosowe, które pozyskuje się ze skorupy orzecha kokosowego, u niektórych producentów są one dodatkowo lateksowane, czyli natryskowo pokrywane naturalną powłoką. Ten proces ma chronić przed grzybami i pleśniami. Czyli możemy się wspólnie zgodzić, że jest to produkt pochodzenia naturalnego, ale na tym się kończy jego zbawienny wpływ na nasze zdrowie – wyjaśnia Błażej Dzierżyński, dystrybutor materacy marki Neolux.

Do czego służy warstwa kokosowa w materacu? Odpowiedź jest prosta. Pełni ona funkcję utwardzającą. Niestety wśród klientów wciąż panuje mylne przekonanie, że najzdrowsze jest spanie na twardym podłożu

 *- Ludzie od dekad byli i są karmieni teorią, że spanie na twardej powierzchni jest najzdrowsze, ale przecież gdyby tak było, to nie byłoby łóżek… Nikt nie czuje się komfortowo leżąc dłużej np. na drewnianej podłodze. Ja po chwili jestem cały obolały, więc chyba nie jest to do końca zdrowe, jeżeli już po kilku minutach ciało daje mi do zrozumienia, że taki wypoczynek robi mu krzywdę – mówi Błażej Dzierżyński.*

 Teraz przyjrzyjmy się problemowi od strony anatomicznej. Nasz kręgosłup nie jest prosty i ma swoje krzywizny. Aby je utrzymać w odpowiednim wygięciu, mięśnie brzucha i pleców cały czas muszą pracować. Kiedy więc powinny odpoczywać? Oczywiście wtedy kiedy i inne części naszego ciała, czyli w podczas snu.

 *- Kiedy zaś leżymy na plecach, na twardym, niedopasowującym się do ciała podłożu, to cały jego ciężar opiera się na części grzbietowej i lędźwiowej. Nie dość więc, że obciążamy miejsca, w których najczęściej występuje dyskopatia, to dodatkowo mięśnie ciągle muszą pracować, by utrzymać to wygięcie. Kiedy przewrócimy się na bok, sytuacja jest podobna, gdyż cały ciężar ciała opiera się tylko na barku i biodrze - mówi Błażej Dzierżyński. - Płaska i twarda powierzchnia nie zapewnia również odpowiedniego podparcia lędźwiowej części układu szkieletowego. Długotrwałe spanie na twardym podłożu może skutkować nawet trwałym odkształceniem kręgosłupa.*

 Trzeba jednak przyznać, że kokos całkiem nieźle się wentyluje, a głównie używany jest po to, by utwardzić sprężyny w materacu i zwiększyć trwałość nawet najsłabszej konstrukcji. Materac nie może być tylko twardy. Najważniejsze żeby był komfortowy i zdrowy.

*- W dzisiejszych czasach ciągłego siedzenia przy biurku lub w samochodzie, materac stał się nie tylko miejscem do spania ale podstawowym narzędziem rehabilitacyjnym, w które każdy z nas powinien w pierwszej kolejności zainwestować – dodaje Błażej Dzierżyński.*

 Podsumowując - twardość materaca musi być dla naszego ciała optymalna. Materac nie może być za twardy, ale za miękki też nie jest odpowiedni! Przed zakupem dobrze jest go po prostu przetestować.