**Na czym spać, żeby się zdrowo wyspać?**

**Bardzo rzadko zdajemy sobie sprawę z tego jak ważne dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia jest to, na czym śpimy. Niewygodny lub zużyty materac, wersalka czy rozkładana rogówka? Czas z tym skończyć i zdecydować się na odpowiedni, indywidualnie dopasowany materac, który nie będzie ani za twardy, ani za miękki.**

„Najzdrowsze jest spanie na twardym podłożu, a najlepiej jest spać na podłodze” - bardzo często takich rad udzielały nam nasze babcie. Niestety bardzo się myliły. Racji nie mają również ci, którzy namawiają na zakup tak zwanego materaca ekologicznego czy „cudu” lateksowego. Mitem jest również twierdzenie, że za komfort spania odpowiada ilość sprężyn w materacu.

Na co więc zwrócić uwagę wybierając odpowiedni materac? Najważniejszą kwestią powinno być idealne dopasowanie materaca do ciała. Niestety, dystrybutorzy materacy nie zawsze wiedzą, że ogromny wpływ na to czy nasz sen będzie zdrowy czy też nie, mają pianki termoelastyczne (inaczej zwane również visco, viscoelastyczne, memory) i ich jakość. Jest to produkt wymyślony przez NASA w latach '70 XX wieku. Najpierw miały służyć tylko astronautom, ale potem weszły do komercyjnej sprzedaży. Na czym polega ich sekret?

- Są to pianki, na które działa temperatura. Kiedy wystawimy je na mróz to twardnieją, kiedy sąt w ciepłym to miękkną. Ale czy ma to związek z naszym zdrowiem? Ma i to ogromny! Kiedy kładziemy się na takiej piance, to dzięki naciskowi naszego ciała i jego temperaturze, dopasowuje się ona do kształtu, krzywizn ciała. Zmniejsza więc napięcia w mięśniach, które występują podczas całego dnia lub gdy leżymy na twardej powierzchni i całym ciężarem ciała dociskamy tylko bark i biodro. Pod takimi piankami stosuje się zazwyczaj układ sprężyn lub inne pianki wysokoelastyczne, zapewniające odpowiednie podparcie kręgosłupa – mówi Błażej Dzierżyński, dystrybutor marki Neolux.

**Kwestia sprężyn**

Czy ilość sprężyn w materacu ma znaczenie? Istnieją materace, które mają po 256 sprężyn na m2, ale są też i takie, gdzie jest ich 2 razy tyle.

*- Odpowiedź na to pytanie jest prosta. Nie śpimy bezpośrednio na sprężynach, ponieważ są one jeszcze przełożone filcem, potem piankami. Czy lepiej więc dopłacić do większej ilości sprężyn, które i tak są przełożone warstwą filcu i współpracują z resztą, a tym samym mieć słabszą piankę na której de facto śpimy? Czy lepiej mieć większe sprężyny w mniejszej ilości, ale otrzymać lepsze lub grubsze pianki, które bezpośrednio czujemy, i które decydują o komforcie naszego snu?- przedstawiciel marki odpowiada pytaniem na pytanie, ale odpowiedź jest chyba oczywista.*

**A dlaczego nie kanapa?**

W kanapach najczęściej stosuje się sprężyny typu bonell (jak i w niektórych słabych materacach) jest to układ sprężyn związanych ze sobą.

*- To sprawia, że spanie na kanapie nie ma żadnych korzystnych właściwości ortopedycznych. Gdy się kładziemy, ugina się cały materac. Jeżeli nie mamy wyjścia i musimy spać na kanapie to lepszym wyjściem może okazać się zakup kanapy z wkładem ze sprężyn kieszeniowych i materaca nawierzchniowego z pianki termoelastycznej. Dobrego materaca to nie zastąpi, ale będzie już to namiastką zdrowego snu – mówi Błażej Dzieżyński.*

**Co na to medycyna?**

Spanie na niewygodnym i nierównym łóżku prowadzi do wielu poważnych problemów zdrowotnych. Mogą wystąpić zwyrodnienia kręgosłupa, różnego rodzaju dyskopatie. Niewyspanie powoduje złe samopoczucie i problemy z koncentracją.

Zdanie Błażeja Dzierżyńskiego podziela również Marek Sawoń, fizjoterapeuta z ośrodka Dobre Terapie.

*- Dobry materac (bo to, że jest on najodpowiedniejszy do spania dyskusji podlegać nie powinno) musi oddziaływać tak, aby zachować wszystkie biologiczne krzywizny. Zbyt twardy powoduje, że niektóre części ciała są w stałym napięciu. Bóle pleców, dyskomfort podczas snu – to efekty spania na zbyt twardych powierzchniach. Spanie na takim materacu obrazowo można przedstawić w ten sposób: mięśnie cały czas wykonują pracę aby powrócić do stanu prawidłowego ustawienia kręgosłupa czyli nie odpoczywają. Natomiast zbyt miękki materac sprawia, że kręgosłup nie może zostać odciążony i wygina się wówczas w tzw. pałąk – mówi ekspert z ośrodka Dobre Terapie i radzi, by przed zakupem materaca solidnie go przetestować.*