**Kilka zasad wyboru odpowiedniego materaca**

**Polacy masowo cierpią na bóle kręgosłupa spowodowane siedzącym trybem życia, brakiem aktywności fizycznej i złą dietą. Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że receptą na przewlekły lub napadowy ból kręgosłupa jest przede wszystkim odpowiednio dobrany materac. Czyli jaki?**

Przeciętny człowiek śpi około 8 godzin na dobę. Łatwo więc policzyć, że 1/3 życia spędzamy w sypialni, dlatego materac, na którym śpimy musi być idealny pod każdym względem. Od niego tak naprawdę w dużej mierze zależy nasze zdrowie. Wystarczy pamiętać o kilku podstawowych zasadach, by podczas zakupu nowego nie popełnić zasadniczych błędów.

**Krok pierwszy – najważniejszy jest test**

Sklep, w którym sprzedawane są materace jest miejscem, w którym nie powinny obowiązywać sztywne zasady ani dress code.

*– Najczęstszy błąd, jaki popełniają klienci – nie kładą się na materacu w takiej pozycji, w jakiej zazwyczaj odpoczywają. Myślą, że wystarczy przysiąść na brzegu lub położyć się ze zwisającymi nogami. Możemy usiąść na materacu i się w nim zapadniemy, a kładąc się na nim, okazuje się nagle, że nie jest taki miękki, za jaki go wzięliśmy na początku – mówi Błażej Dzierżyński, dystrybutor marki Neolux i dodaje, że jeżeli mamy na sobie kurtkę czy marynarkę, to ją zdejmijmy, bo jeżeli materac nie ma w sobie pianki termoelastycznej, to nakrycie wierzchnie blokuje dostęp ciepła.*

Warto też porozmawiać ze sprzedawcą, który może podzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem dotyczącym materacy. Należy też pamiętać, że cena idzie w parze z jakością i za kilkaset złotych nie da się kupić dobrego materaca.

*– Niska cena to jedynie gwarancja dobrego opisu produktu, a nie faktycznej jego jakości, dlatego odradzam kupowanie super promocyjnych materacy z aukcji internetowych. I nie chodzi tylko o komfort snu, ale też o konsekwencje zdrowotne – mówi Błażej Dzierżyński.*

**Krok drugi – nie zawsze musi być twardo**

Sprawdzajmy dokładnie, jaka twardość materaca najbardziej nam odpowiada, kiedy czujemy się najbardziej komfortowo. Odrzućmy stereotypy, takie jak: twarde to zdrowe, średnie jest najlepsze i tym podobne. Znajdźmy własną strefę komfortu i nie patrzmy na oznaczenia producentów dotyczącą twardości, takich jak H1, H2, H3, H4. Jeżeli sporo ważymy, a lubimy spać na bardziej miękkiej powierzchni, są materace, które mogą sprostać takim oczekiwaniom. Oznaczenia z literką H odgórnie wyznaczają nam granice wagi dla danej twardości, tym samym sugerując, że jeżeli ktoś jest cięższy, to musi spać na twardym, co nie jest do końca prawdą.

Jak radzą specjaliści, leżąc na plecach sprawdźmy, czy biodra nie za mocno zapadają się przy materacu miękkim, a przy materacu twardym, czy kość ogonowa nie jest za bardzo uciskana. Przy leżeniu w pozycji bocznej, linia kręgosłupa powinna znajdować się w linii prostej.

*– Jeżeli lubimy twarde materace, to powinny być one z warstw dopasowujących się do ciała, gdyż spanie na twardym podłożu i tak utrudnia krążenie. Przy leżeniu na plecach dociska się mocno kość ogonową, a na boku biodro i bark. Jeżeli jest to powierzchnia niedopasowująca się, to w pewnym odstępie czasu możemy się liczyć z wystąpieniem negatywnych skutków, takich jak: operacja biodra, problemy z krążeniem czy bóle kręgosłupa. Jeżeli materac jest zbyt twardy, to leżąc na boku nasze ciało i mięśnie przykręgosłupowe muszą pracować całą noc, by utrzymać prostą linię kręgosłupa i wtedy nie ma szans na porządny odpoczynek – mówi przedstawiciel marki Neolux.*

**Krok trzeci – tanio nie znaczy lepiej**

Trzeba pamiętać o tym, że na różnych aukcjach internetowych możemy znaleźć materace za kilkaset złotych, które będą nafaszerowane najrozmaitszymi materiałami. Czy będą one dobre jakościowo? Niestety to niemożliwe, tak jak w przypadku innych rzeczy, za dobrą jakość trzeba zapłacić. Wyższej klasy materiały zapewnią trwałość całej konstrukcji, lepsze właściwości ortopedyczne, są zdrowsze, gdyż nie wytwarzają szkodliwych substancji lotnych, zaś w tańszych wersjach bywa z tym różnie.

*– Bezpieczeństwo oraz dobre podparcie kręgosłupa i ciała przez lata użytkowania zapewnia zdrowie. Tańszym, gorszy jakościowo materac będzie szybciej się zużywać i deformować. Może być to niewidoczne dla oka, ale przyczyni się do pogorszenia snu i zdrowia na skutek nieodpowiedniego ułożenie ciała – mówi Błażej Dzierżyński.*

**Krok czwarty – pokrowiec też ma znaczenie**

Pokrowce w materacach mają za zadanie oddzielać osobę śpiącą od wewnętrznych warstw materaca. Powinny być zrobione z tkanin dobrze wentylujących się, przyjaznych zdrowiu oraz miękkich, ale nierozciągających się. Wiele dobrych pokrowców składa się z tkanin kilkuwarstwowych, gdzie często środkowa warstwa jest wełniana lub bawełniana (ma wtedy oznaczenie zima/lato). Dlaczego dobry pokrowiec ma kilka warstw?

*– Na przykład dlatego, żeby złuszczony martwy naskórek nie przedostawał się od razu do wnętrza materaca. Poza tym część pokrowców dodatkowo ma wszywane taśmy aero 3D z boku materaca, które mają za zadanie poprawę wewnętrznej wentylacji i usuwanie nadmiaru wilgoci – wyjaśnia Błażej Dzierżyński.*

Występują również pokrowce z tkaniny 3D. Zapewnia ona przyjemne dopasowanie się do ciała i bardzo dobrą wentylację. Tkaniny używane do produkcji materacy mogą się mechacić, żółknąć od wody, potu czy słońca i nie ma w tym nic dziwnego lub niepokojącego, gdyż podstawowymi funkcjami dobrego pokrowca w materacu są: odpowiednia przepuszczalność nagrzanego powietrza, komfort i materiały przyjazne dla zdrowia. Zaleca się również regularne odkurzanie materaca, co uchroni jego wnętrze przed rozwojem roztoczy i innego rodzaju drobnoustrojów.

Wybór materaca nie jest prostą sprawą, ale kiedy podejdziemy do tego profesjonalnie, to stworzymy tym samym własną strefę komfortu, do której chętnie będziemy powracali każdego wieczoru i to nie tylko ze zmęczenia, ale z samej chęci wtulenia się w miękką tkaninę i wyspania.