**Wyśniony materac, czyli dlaczego warto zainwestować w zdrowy i spokojny sen**

**Nie ulega wątpliwości, że odpowiedni wypoczynek jest podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dlatego też, każdy z nas, przeznacza średnio jedną trzecią część doby na sen. Podczas spania, zachodzi wiele procesów, mających zbawienny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Upewnijmy się, że uczyniliśmy wszystko, by nic nie zakłócało tego procesu. Pierwszym krokiem na tej drodze, będzie wybór odpowiedniego materaca do naszego łóżka.**

**Sypialnia, czyli domowy salon odnowy biologicznej**

Stwierdzenie, iż sen to zdrowie, znane jest każdemu już od dziecka. Nie raz słyszeliśmy to od naszych rodziców, gdy usiłowali zapędzić nas do spania. Dorośli, z nutką nostalgii, wspominają tamte czasy i niejednokrotnie żałują, że jako małe urwisy, nie doceniali możliwości długiego, beztroskiego snu. Wraz z wiekiem, przybywa nam obowiązków, w wyniku czego kurczy nam się czas przeznaczony na odpoczynek. W takiej sytuacji, zadbajmy koniecznie, aby każda godzina snu była jak najlepiej wykorzystana.

Trudno wręcz przecenić korzyści płynące ze zdrowego snu. Dzięki dobrze przespanej nocy, jesteśmy w stanie wydajnie funkcjonować przez cały kolejny dzień. Ma to ogromny wpływ na naszą kreatywność i wydajność w pracy. Jesteśmy bardziej skupieni, co ma niebagatelne znaczenie w kontekście naszego bezpieczeństwa. Zgodzą się z tym np. osoby spędzające dużo czasu za kierownicą samochodu. Sen to również czas, gdy nasze ciała regenerują się i naprawiają wszelkie uszkodzenia. Dlatego też, dla osób aktywnych fizycznie, a w szczególności sportowców, obok treningów i odpowiedniej diety, zalecany jest odpowiednio długi czas wypoczynku.

Mając na uwadze powyższe stwierdzenie, przystąpmy do świadomego kształtowania miejsca naszego wypoczynku. Najważniejszym elementem sypialni, będzie z całą pewnością łóżko. Składa się ono z kilku podstawowych elementów, takich jak rama, stelaż i materac. W tym miejscu skupimy się na tym ostatnim elemencie. Pozornie może wydawać się, że zakup materaca nie jest niczym skomplikowanym. Jednak przy bliższym przyjrzeniu się ofercie dostępnych modeli, odkryjemy, że z pozoru banalny materac, może kryć w swym wnętrzu nowoczesne materiały i pomysłowe rozwiązania konstrukcyjne, nadające całości, całkowicie unikalnych cech.

**Materac materacowi nie równy - rodzaje materacy**

Jak już wspomnieliśmy, wybór materaca do spania, nie jest sprawą prostą, o ile nie zapoznamy się z ich podstawowymi rodzajami. Istnieje wiele wariantów i odmian, w których dostępne są materace, możemy jednak wyodrębnić kilka charakterystycznych typów:

l **Materac bonelowy** - klasyczny materac sprężynowy, o bardzo korzystnym stosunku jakości do ceny. Oferuje podstawową funkcjonalność i zapewnia stosunkowo wysoką wygodę. Posiada jednak kilka istotnych wad, wśród których na czoło wysuwa się, wynikająca z samej konstrukcji, cecha polegająca na przenoszeniu odkształceń na sporej powierzchni materaca.

l **Materac kieszeniowy** - rozwinięcie materaca sprężynowego, gdzie nowością jest umieszczenie poszczególnych sprężyn w osobnych kieszeniach. Pozwala to na znacznie lepsze dopasowanie się materaca do kształtu ciała, a dodatkowo wytłumia odgłosy pracujących elementów konstrukcyjnych,

l **Materac kontynentalny** - stanowi połączenie materacy: bonelowego i kieszeniowego, bardzo często uzupełnione o dodatkowy materac nawierzchniowy.

l **Materac lateksowy** oraz **materac piankowy** - materace, w konstrukcji których nie są używane sprężyny. Wytwarza się je z lateksu, bądź pianki wysokoelastycznej, a ich konstrukcja pozwala na stosowanie np. ze stelażami łamanymi. Cechą tego typu materacy jest bardzo dokładne dopasowanie się do nałożonych obciążeń, aczkolwiek wiąże się to nierzadko z gorszą przewiewnością całej konstrukcji.

**Jak sobie pościelisz, tak się wyśpisz, czyli zwracamy uwagę na szczegóły**

Wiedząc już, jaki rodzaj materaca będzie dla nas najbardziej odpowiedni, upewnijmy się że nie spotka nas żadna niespodzianka. Wybierając materac, zwracajmy uwagę na następujące cechy:

l **Twardość materaca** - określana dużą literką H, wraz z cyfrą, zazwyczaj od 1 do 4. Materace oznaczone jako H1, będą modelami najbardziej miękkim, podczas gdy materace z kategorii H4, należeć będą do najtwardszych.

l **Wymiary materaca** - materace są produkowane w standardowych rozmiarach dopasowanych do dostępnych ram i stelaży. Standardowa długość materaca wynosi 200 cm, natomiast szerokość od 90 cm dla materacy jednoosobowych do 200 cm dla materacy dwuosobowych. Aby uniknąć nadmiernego zużycia powierzchni materaca, pamiętajmy o dokładnym dopasowaniu wszystkich elementów.

l **Dodatkowe warstwy i podkłady** - ich obecność znacznie zwiększa wygodę i funkcjonalność materaca. Odpowiednie warstwy mogą np. sprawić, że jedna strona materaca będzie idealna do używania w okresie zimowym, podczas gdy druga, nada się doskonale na ciepłe, letnie noce. A wszystko to w ramach jednego materaca.

*Zakup materaca to inwestycja na długie lata, powinna być więc dobrze przemyślana, tak by procentowała każdej nocy. Wspomniane tu zagadnienia, a także praktyczne porady dotyczące zakupu materaca znajdziecie na naszym portalu, Kalkuluj.pl w artykule:* [*Jak wybrać materac do spania?*](http://kalkuluj.pl/euslugi/dom_wnetrza_i_ogrod/aranzacje_wnetrz/sypialnia/jak_wybrac_materac_do_spania.html)