



WELLNESS 30. 09. 2015

## Je zdravotní matrace pouze mýtus, nebo opravdu zlepšuje spánek?

**Zdravotní matraci byste měli vybírat vzhledem ke svému věku, váze, výšce, zdravotním problémům i pravidelnosti jejího užívání. Pro ženy jsou...**

**Už několik let se kolem zdravotních matrací točí neutuchající diskuze. Opravdu jsou zdravotní matrace tak dokonalé a potřebné, nebo je to jen dobře zvládnutý reklamní tah jejich výrobců? A jak už to tak bývá, tak pravda bude asi někde uprostřed. Kvalitní zdravotní matrace totiž skutečně pomáhá našemu tělu správně regenerovat, rozhodně ale neplatí zažitý mýtus, že čím je matrace vyšší a tvrdší, tím je automaticky lepší.**

Během letní dovolené jste možná spali na karimatce pod stanem, na rozkládacím gauči na chalupě či v měkké posteli v pětihvězdičkovém hotelu. A možná jste si řekli to, co častokrát pronese většina lidí: „Vůbec jsem se nevyspal, kéž bych tady měl svoji postel.“ Každý má totiž své specifické nároky a všude se dobře prostě nevyspí.

To samé platí i u **zdravotní matrace**. Je důležité říct, že zdravotní matrace může opravdu přispět k našemu spánku a celkovému odpočinku, ale nemůže být rozhodně ledajaká. Při výběru zdravotní

matrace zapomeňte na omílané fráze prodejců, že nejkvalitnější zdravotní matrace jsou ty nejvyšší, nejtvrďší, mají ohromně vysokou životnost a jsou vhodné pro úplně každého.

## Zbavte se zažitých mýtů o zdravotních matracích

Zdravotní matraci byste měli vybírat vzhledem ke svému věku, váze, výšce, zdravotním problémům i pravidelnosti jejího užívání. Pro ženy jsou například vhodnější měkčí zdravotní matrace než pro muže, není tedy zrovna příliš na místě si pořizovat velkou společnou matraci na manželskou postel. Ideální tvrdost zdravotní matrace poznáte tak, že se **optimálně přizpůsobí vašemu tělu**.

A jak je to s výškou (či tloušťkou) zdravotní matrace? Ta samozřejmě souvisí s jejím složením, jednoduše řečeno, kolik materiálu je v ní obsaženo. **Kvalitní zdravotní matrace** by měly mít výšku minimálně 15 cm, komfort je poté zaručen až do výšky 20 cm. Vyšší matrace jsou vhodné především pro starší lidi z důvodu lepšího vstávání.

Často proklamovaná vysoká **životnost zdravotní matrace** také není úplně v pořádku. I sebelepší zdravotní matrace totiž vydrží zhruba pět až deset let a aby opravdu zlepšovala váš spánek, je nutné ji obměňovat. Je to přece logické – matraci zatěžujeme každý den zhruba 6 - 8 hodin, takže po ní nemůžeme chtít, aby nám od mladých let vydržela až do důchodu.

## Jak tedy vybrat tu pravou matraci?

Na internetu najdete spoustu názorů, tipů a osvědčených rad, podle nichž byste si měli koupit právě danou matraci. Ty si samozřejmě přečíst můžete, důrazně ale nedoporučujeme si zdravotní matrace přes internet kupovat. Od počítače totiž těžko poznáte, jestli vám zdravotní matrace bude příjemná, nebo se na ní budete cítit špatně. Ideálním řešením je tedy zajít do kamenného obchodu, jenž nabízí **zdravotní matrace**, nebo do specializovaného centra zdravého spánku, kde vám poradí vyškolený personál.

Nejdůležitější je, abyste si zdravotní matrace **pořádně vyzkoušeli**. Takže se v obchodě vůbec nestyďte a na matraci si klidně několik minut poležte, abyste zjistili, jestli vám vyhovuje. A to nejlépe v poloze, ve které spíte nejčastěji. Také se vyplatí s výběrem zdravotní matrace nijak nespěchat, projít si několik obchodů a vyzkoušet třeba dvě desítky matrací, abyste našli tu, která k vám bude nejvíce pasovat.

Při výběru zdravotní matrace byste navíc neměli zapomenout na **pár základních nezbytných údajů**. Pokud se rádi rozvalujete a v noci „cestujete“, optimální šířka matrace by měla být jeden metr. Naopak by zdravotní matrace neměla mít rozhodně šířku menší než 80 cm. Dalším důležitým parametrem je délka zdravotní matrace. Ta by měla být větší o 15 - 25 cm větší, než je výška vaší postavy. V neposlední řadě se zaměřte i na nosnost zdravotní matrace, jež by měla být o 5 - 10 kilo větší než vaše váha.

## Od latexových až po kokosové matrace

Na trhu také existuje více typů zdravotních matrací. Jak se v nich však vyznat? Pro ty, kteří spí raději na měkčím, jsou vyráběny **latexové zdravotní matrace**. Ty se díky své elasticitě dokážou velmi dobře přizpůsobit tvaru těla, napomáhají svalové regeneraci a jsou odolné vůči protitlaku. O trochu tvrdší jsou velmi oblíbené **zdravotní matrace ze studené pěny, líné pěny či BIO pěny**. Takové matrace se také skvěle přizpůsobují lidskému tělu a po zatížení se vrací do původního tvaru, navíc díky o trochu vyšší tvrdosti udržují v rovině páteř.

Tím však výčet jednotlivých typů zdravotních matrací rozhodně nekončí. Na výběr jsou také **zdravotní matrace pružinové**, které se pořizují především kvůli nízké ceně. Pružinové matrace jsou však často až příliš měkké a jejich životnost není zrovna vysoká. Dále narazíte také na **sendvičové zdravotní matrace**. Ty jsou vyrobeny ze dvou a více vrstev různých typů materiálu. Skládají se z většinou z tvrdší nosné plochy, přičemž vrchní vrstva je pro pohodlnější spánek o něco měkčí.

Nejtvrdší zdravotní matrace jsou vyráběny z **polyuretanové pěny** (PUR), která bývá doplněna o dvojitou vrstvu kokosového vlákna. Existuje také několik speciálních typů matrací, mezi něž patří například **visco matrace**, jež se vyznačují vysokou prodyšností, díky níž se lůžko nezahřívá a člověk z postele nevylézá zpocený.

## Zdravotní matrace a stupně tvrdosti

- **Stupeň 1** - nejměkčí matrace, jsou elastické, většinou mají latexové jádro, někdy jsou i ze studené pěny
- **Stupeň 2** - matrace se ideálně přizpůsobuje tělu, navíc drží v rovině páteř, jádro bývá ze studené pěny či BIO pěny, spadají sem i některé typy pružinových a sendvičových matrací
- **Stupeň 3** - už o něco tvrdší matrace, například sendvičové matrace s vrstvou PUR, nebo matrace ze studené pěny s vyšší odolností
- **Stupeň 4** - nejtvrdší matrace, vyrobeny z PUR, doplněny o dvojitou vrstvu kokosového vlákna

## Nejkvalitnější je zdravotní matrace se 7 zónami

Kromě tvrdosti se také někdy u zdravotních matrací udává **počet zón**. Obvyklý počet zón po délce zdravotní matrace je 3 - 7. A v čem spočívá výhoda takové matrace? V tom, že na některých místech je matrace měkká a pohodlná (ramena, lýtka), jinde naopak zase tvrdá (v oblasti kyčlí je vyztužená zóna). Zdravotní matrace s více zónami by tak měla optimálně reagovat na zatížení vašeho těla a zaručit vám tak příjemný spánek.

## Jak velké prasátko je třeba rozbít?

Některé zdravotní matrace pořídíte už za 1 000 Kč, u nich však zpravidla nemůžete počítat s velkou životností a kvalitními materiály. Komfortnější, pohodlnější a pro vaši páteř zdravější matrace seženete zhruba v cenovém rozmezí 2 - 10 tisíc. Počáteční investice tedy není rozhodně nijak malá, ale do zdraví se vyplatí investovat.