



Ο καλός ύπνος είναι το βασικότερο στοιχείο για να διατηρή-σουμε την συνολική εικόνα της υγείας μας και να παραμεί-νουμε χαρούμενοι, οπότε εάν...

το στρώ μα δεν είναι το κατάλληλο για εσάς έχει έρθει η στιγμή για μια ανανέωση και στο υπνοδωμάτιό σας.

Με τον αριθμό των διαθέσιμων επιλογών να προκαλέσει στους περισσότερους ανθρώπους άγχους, οι ειδικοί μας δίνουν χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με το πότε πρέπει να αντικατασταθεί ένα στρώ μα, πώς να βρείτε την καταλληλότερη για εσάς επιλογή αλλά και ποια υλικά είναι τα καλύτερα, σε τρία απλά βήματα:

Βήμα #1 Χρειάζεστε καινούργιο στρώ μα;

Αρχικά θα πρέπει να προσδιορίσετε εάν το στρώ μα σας χρειάζεται αντικατάσταση. Η ηλικία του κρεβατιού σας είναι ένας σημαντικός παράγοντας που πρέπει να λάβετε υπόψη όταν αποφασίζετε εάν είναι καιρός να επενδύσετε σε ένα νέο.

Η μέση διάρκεια ζωής ενός στρώ ματος είναι επτά έως 10 χρόνια. Ανεξάρτητα από το πόσο καλά κατασκευάζεται ένα κρεβάτι, η καθημερινή φθορά θα προκαλέσει την επιδείνωση της ποιότητας του στρώ ματος σας με την πάροδο του χρόνου. Αυτή η μείωση μπορεί να επηρεάσει τη δομή στήριξης του κρεβατιού και να οδηγήσει σε γενική δυσφορία καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας.

«Ανεξάρτητα από το πόσο παλιό είναι το στρώ μα σας, εάν έχετε παρατηρήσει ότι ξυπνάτε με πόνους στο σώμα ή εάν έχετε παρατηρήσει χαλάρωση ή εξογκώματα στο στρώ μα ή αισθάνεστε σαν να βυθίζετε άβολα βαθιά στο κρεβάτι σας, είναι πιθανότατα καιρός να αλλάξετε το στρώ μα» επισημαίνει ο δρ. Michael Breus, ειδικός του ύπνου στο Λος Άντζελες.

Βήμα #2 Έρευνα αγοράς

Μόλις αποφασίσετε να ξεκινήσετε τις αγορές σας για ένα νέο στρώ μα, υπάρχουν πολλά μέρη και δεκάδες διαθέσιμες επιλογές. Θα βρείτε μια μεγάλη ποικιλία κρεβατιών σε ειδικά καταστήματα στρωμάτων, πολυκαταστήματα αλλά και

φυσικά online.

Τα καταστήματα στρωμάτων σας επιτρέπουν να δοκιμάσετε πολλά και διαφορετικά πριν το αγοράσετε και συχνά διαθέτουν ειδικούς που μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε τον ιδανικό για εσάς τύπο. Μια εξίσου καλή έρευνα όμως, μπορείτε να κάνετε και online και συχνά είναι λιγότερο ακριβά.

Ένα άλλο πλεονέκτημα για online αγορές είναι ο όγκος των πληροφοριών που διατίθενται για οποιαδήποτε επιλογή σας ενδιαφέρει, συμπεριλαμβανομένων χρήσιμων αξιολογήσεων πελατών, που το έχουν ήδη δοκιμάσει.

Βήμα #3 Επιλέξτε τα υλικά και το επίπεδο σταθερότητας

Πολλά και διαφορετικά είναι τα υλικά όπως και τα επίπεδα σταθερότητας του στρώματος. Τρία είναι τα βασικότερα είδη βάσει των υλικών:

Εσωτερικών ελατηρίων

Τα στρώματα με εσωτερικά ελατήρια θεωρούνται συχνά ο πιο παραδοσιακός τύπος στρώματος και περιέχουν μία ή περισσότερες σειρές από χαλύβδινα ελατήρια ανάμεσα σε στρώματα λεπτού αφρού. Αυτά τα κρεβάτια είναι υποστηρικτικά, αναπνέουν και ανταποκρίνονται στην κίνηση, αλλά τα ελατήρια δεν έχουν περίγραμμα στο σώμα και δεν προσφέρουν ανακούφιση από την πίεση.

Με αφρό μνήμης

Τα στρώματα αφρού μνήμης είναι κατασκευασμένα με επίπεδα από αφρό που περιβάλλουν τις καμπύλες σας για την ανακούφιση της πίεσης και την απομόνωση της κίνησης.

Αν και ο αφρός μνήμης μπορεί να παγιδεύσει τη θερμότητα του σώματος, ορισμένα κρεβάτια αφρού μνήμης ενσωματώνουν αφρό, γραφίτη και άλλα ψυκτικά υλικά για την καταπολέμηση της νυχτερινής εφίδρωσης.

Υβριδικά

Ένα υβριδικό στρώμα αποτελείται από δύο ή περισσότερους τύπους στρωμάτων, συνήθως αφρού μνήμης και εσωτερικών ελατηρίων. Όταν συνδυάζετε τις καλύτερες δυνατότητες πολλαπλών υλικών, το στρώμα μπορεί να σας προσφέρει μια σταθερή δομή στήριξης και ανάγλυφη προστασία για σημεία πίεσης όπως τα ισχία και τους ώμους.

Η σταθερότητα του στρώματος μετριέται σε κλίμακα από το ένα έως το 10, με το ένα να είναι το πιο μαλακό και το 10 να είναι το πιο σταθερό. Για εκείνους που θέλουν ένα μαλακό στρώμα, ένα κρεβάτι με επίπεδο σταθερότητας σε επίπεδο τρία ή τέσσερα πιθανότατα θα αρκεί, ενώ όσοι αναζητούν ένα σταθερό στρώμα θα πρέπει να εξετάσουν τα κρεβάτια στα επίπεδα επτά έως οκτώ.

Τα στρώματα μεσαίας αντοχής με επίπεδο σταθερότητας πέντε ή έξι τείνουν να ταιριάζουν σε όλες τις θέσεις ύπνου και είναι μια ασφαλής επιλογή εάν δεν είστε σίγουροι τι είδους αίσθηση προτιμάτε.

vita.gr