

## DESATERO PRO DOBRÉ USÍNÁNÍ ↙

- 1 Pěstujte návyk pravidelného probuzení v určitou hodinu, a to i o víkendu.
- 2 „Nedospávejte“ probdělou noc. Příliš dlouhá doba strávená v lůžku vede k mělkému spánku s častým probuzením.
- 3 Snažte se vystavit expozici jasného světla (nejlépe slunečního) co nejdříve po probuzení. Světlo pomůže správně nastavit vaše vnitřní hodiny pro zbytek dne.
- 4 Během dne dodržujte pravidelný režim.
- 5 Snažte se každý den fyzicky unavit, nikoli však před ulehnutím ke spánku.
- 6 Vypěstujte si své rituály před spaním. Sprcha, příjemná četba, luštění křížovek nebo jiné aktivity vám pomohou odpoutat se od denních problémů a postupně zpomalovat tok myšlení.
- 7 Pozor na alkohol před spaním, někdy sice pomůže usnout, ale často vede k předčasněmu probuzení a k nekvalitnímu spánku.
- 8 Považujte lůžko za svůj azyl a útočiště. Používejte je pouze pro spaní a sex. Počítač do postele nepatří.
- 9 V místnosti nemá být ani příliš horko, ani příliš chladno.
- 10 V případě potíží s usínáním nesahejte hned po léčení na spaní. Tělu lze dodat i přirozený hormon usínání melatonin, jehož vyplavování souvisí se stmíváním.

(Více na [www.dobry-spanek.cz](http://www.dobry-spanek.cz))

toho, jak je zatížíte, se lamely v kloubech pohybují a natačejí, čímž se přizpůsobují tvaru těla.

### Jak vybrat matraci

V první řadě bychom si měli uvědomit, že matrace (ostatně jako všechny výrobky), mohou být velmi kvalitní, méně kvalitní a také dokonce nekvalitní. Pamatujte, že žádná matrace není zdravotní, protože neléčí, ale může být prevencí před vznikem zdravotních problémů (viz matrace antidekubitní, tedy proti proleženinám).

Na výběr máte latexové matrace (včetně těch vyztužených kokosovláknitou deskou), matrace z líných či studených pěn a sendvičové kombinující různé materiály. Vyberte v obchodech, které nabízejí široký sortiment a umožňují vám matraci vyzkoušet. Nestyďte se natáhnout se na vystavené vzorky a vyzkoušet si, jaké nabízejí poležení. Získáte tak jasnější představu o skutečných kvalitách našeho lůžka. Matrace by měla mít přesný popis složení jádra včetně složení potahové látky, se kterou tělo přichází do přímého styku.

### Pozor na potah

I potah má velký podíl na kvalitě našeho spánku. Obecně platí, že minimální objemová hmotnost potahu by měla být cca 300 g/m<sup>2</sup>, nižší hmotnost je pouze pro příležitostné spaní. Komfortní spaní zajistí potah cca 500 g/m<sup>2</sup> a pro luxusní spaní potřebujete objemovou

hmotnost potahu cca 1 000 g/m<sup>2</sup>. Tento potah totiž zajistí maximální separační vrstvu mezi tělem a jádrem matrace a sníží na minimum šíření hub a plísní.

Vhodné je vybírat potahové látky, které mají vetkané karbonové vlákno, antibakteriální úpravu, ev. úpravu proti potu, který se u tenčích potahů rychle rozkládá a zapáchá. Zajímavým a účelným doplňkem je chránič matrace, obvykle připevněný na zip. Ten prodlužuje život potahu i matrace samotné.

### Přikrývka

Přikrývka by měla mít odpovídající hřejivost vzhledem k našim individuálním pocitům i teplotě v místnosti. Důležité jsou použité materiály a možnost údržby – ideální z hygienického hlediska jsou lůžkoviny s možností praní na 60 °C nebo 90 °C.

### Polštář

Vhodný polštář umožní správnou a plnou opěru krční páteře při ležení na zádech i na boku. Volba polštáře je zcela individuální záležitost – někdo má raději více pod hlavou, jinému vyhovuje spát spíše na menším polštáři. Je třeba také přihlídnout k výšce a typu postavy (délka krku, šíře ramen), zdravotnímu stavu i zvyklostem spaní. ✖

### KONTAKTY

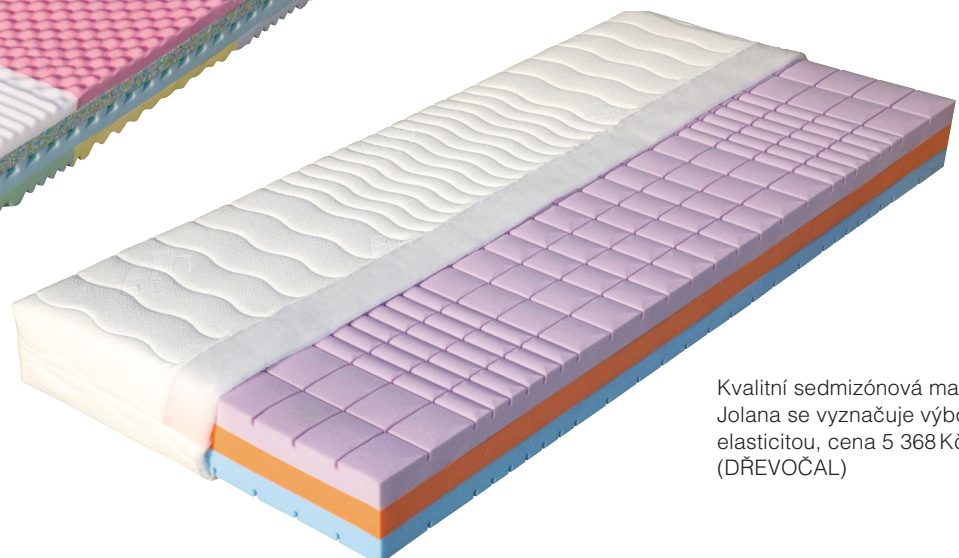
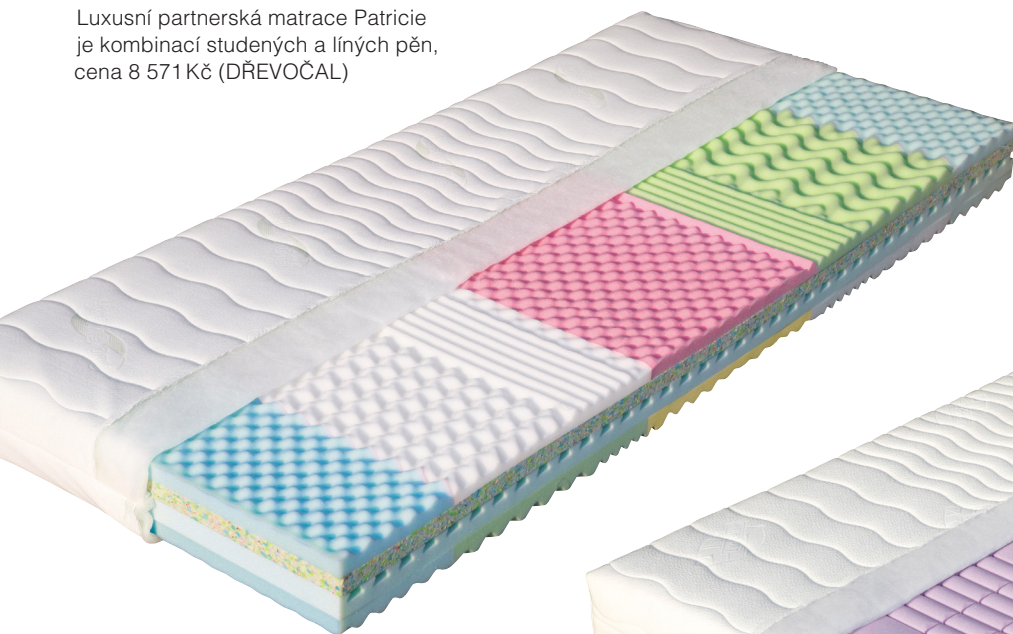
#### JMP – STUDIO ZDRAVÉHO SPANÍ®

Ohradní 14, 140 00 Praha 4  
tel., fax: 241 485 855  
e-mail: [jmp@jmp.cz](mailto:jmp@jmp.cz)  
[www.loznice.cz](http://www.loznice.cz)

#### JITONA, a. s.

Wilsonova ul. č. 222/III  
392 01 Soběslav  
tel.: 381 540 111, fax: 381 540 199  
e-mail: [jitona@jitona.cz](mailto:jitona@jitona.cz)  
[www.jitona.cz](http://www.jitona.cz)

Luxusní partnerská matrace Patricie je kombinací studených a líných pěn, cena 8 571 Kč (DŘEVOČAL)



Kvalitní sedmizónová matrace Jolana se vyznačuje výbornou elasticitou, cena 5 368 Kč (DŘEVOČAL)