MORFEUS VĂ PREZINTĂ CÂTEVA SFATURI PENTRU ALEGEREA SALTELEI PERFECTE!

Vi se întâmplă des să vă treziți obosiți și anxioși?

Înainte de a da vina pe stres, verificați salteaua, s-ar putea ca ea să fie inamicul somnului dumneavoastră!

Cu toții suntem expuși la oboseală și stres în timpul zilei, așa că este foarte important ca, în timpul somnului, corpul nostru să se relaxeze și să se încarce cu energie. Însă dacă salteaua pe care dormim este uzată sau din materiale slabe calitativ, somnul nostru s-ar putea transforma din plăcere în stres și oboseală. Știm că alegerea saltelei nu e deloc ușoară, însă merită toată atenția dumneavoastră. Astăzi, pe piață sunt disponibile numeroase modele, dar putem face o clasificare generală, în funcție de producător, structuri și materialele folosite – saltele cu arcuri și saltele pe bază de spumă poliuretanică.

La rândul lor, acestea pot fi clasificate în funcție de tipul și numărul arcurilor sau tipul și proveniența spumei. Fiecare dintre ele poate avea diverse straturi sau materiale în componență (cum sunt fibrele de bambus cu proprietăți emoliente naturale, țesăturile îmbogățite sau tratate cu ioni de argint), care oferă caracteristici deosebite. Însă în ultima vreme, saltelele din materiale de ultimă generație câștigă tot mai mult teren. Saltelele din spumă poliuretanică sau latex se adaptează perfect formei corpului, asigurând un somn neîntrerupt și odihnitor. În plus, acarienii nu pot supraviețui în saltelele moderne tratate, din latex sau spumă poliuretanică.

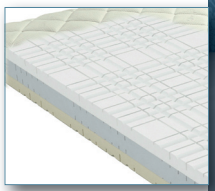
Cum alegeți salteaua:

Dormitul pe o saltea nepotrivită poate provoca o serie de probleme (insomnie, iritabilitate, anxietate, dureri ale coloanei, gâtului și spatelui), care vă pot afecta activitatea de a doua zi sau chiar întreaga viață.

De aceea, e foarte important ca salteaua să îndeplinească o serie de condiții:

❇ Să susțină corect corpul și coloana vertebrală, pentru a preveni problemele legate de spate, dureri de gât, rinichi sau coloană. De asemenea, ar trebui să prevină durerile articulare și să relaxeze întregul corp, eliberând tensiunea din mușchi.

❇ Să se adapteze formei și greutății corpului. Pentru un somn bun, ai nevoie de o saltea care să nu creeze puncte de presiune asupra coloanei (asta înseamnă să ia forma corpului). Astfel, nu te mai răsucești în somn pentru a-ți schimba poziția, deoarece presiunea e distribuită egal pe toată suprafața saltelei. Când stai pe spate, mâna trebuie să treacă pe sub zona lombară, iar când stai pe o parte, umerii și șoldurile trebuie să se afunde în saltea, eliminând tensiunea musculară și menținând conformația naturală a coloanei.



❇ Să fie antialergică. Numărul persoanelor alergice este în creștere, iar una dintre cele mai frecvente cauze ale alergiilor în spații închise e prezența acarienilor. Locul de origine al acestora este în saltele, deoarece aici au cele mai bune condiții pentru supraviețuire: căldură, umiditate și hrană. Alege o saltea tratată special, care te protejează de alergii.

❇ Să permită aerului și căldurii să circule. Materialul din interiorul saltelei trebuie să permită pielii să respire în timpul somnului, reglând temperatura corpului și prevenind transpirația. Așadar, salteaua trebuie să aibă o compoziție specială, care permite un flux continuu de aer, eliminând umiditatea din interior.

Saltelele umede și reci fac ca organismul să consume mai multă energie pentru a se încălzi, diminuând calitatea somnului.

❇ Să fie protejată împotriva depunerilor de praf și a undelor electrostatice.

O saltea bună te ferește de acumulările de praf provocate de energia electrostatică, cauzată de diferite obiecte ce produc unde electromagnetice: televizor, radio, liniile de curent electric. Materialele textile combinate cu ioni de argint blochează undele electromagnetice și previn acumularea de energie electrostatică.

Giulia Confort by Morfeus