

## Materac to nie wszystko

..... Na materac przyda się też ochraniacz.

Dla komfortu snu przede wszystkim, czyli rama ma niewielkie znaczenie. By było wygodnie, wystarczy tak naprawdę sam materac z podstawą, do której przykłada się nogi. Za to odpowiedni stelaż pod materac może poprawić komfort snu aż o 25 procent. Kilka procent doda też mata. Kropką nad „i” postawi wybór odpowiedniej dla Ciebie i adekwatnej do pory roku kołdry i poduszki. O tym jednak innym razem.

### **Dno, czyli stelaż z listew**

Działa podobnie jak amortyzator w samochodzie. Tłumi ruchy. Listewki sprężynują – w ten sposób reagują na ciężar i ruchy osoby leżącej na łóżku. O klasie dna mówiąca świadczy ilość listew. Im jest ich więcej, tym skuteczniejsze wsparcie i większy komfort. Stelaż, podobnie jak materac, może mieć kilka stref, które z różną siłą reagują na nacisk. Odpowiada też za wentylację. Cyrkulacja powietrza jest niezbędna do utrzymania właściwego mikroklimatu, czyli do odprowadzenia wilgoci i wyrównania temperatury.

Stelaże z listew są polecane do materacy piankowych i lateksowych. Wskazane są takie, w których odległość między listwami nie przekracza czterech centymetrów. Do pozostałych materacy z powodzeniem można wykorzystywać stelaże, w których odstęp między listewkami jest większy, nawet do ośmiu centymetrów.

### **Praktyczne maty**

Tak jak i materace, maty maj? ró?ne wype?nienie: z watoliny poliestrowej, pianki poliuretanowej (o wysokiej spr??ysto?ci, tzw. zimnej pianki i/lub pianki „memory” czyli pami?ciowej lub rozpr??nej), watoliny poliestrowej, lub lateksu naturalnego. S? mi?kkie, dopasowuj? si? do sylwetki, poprawiaj? kr??enie krwi, a tym samym zapewniaj? pe?niejszy wypoczynek. Je?li mata zawiera takie materia?y jak we?na owcza czy liocell (materia? z celulozy drzewnej) – gwarantuje te? odpowiedni dla komfortu snu mikroklimat czyli redukuje wilgo? i wyrównuje temperatur?, by w ?ó?ku nie by?o nam ani za ciep?o, ani za ch?odno. Maty s? polecane szczególnie dla tych, którzy bardzo si? poc?. Mata to tak?e dodatkowa ochrona dla materaca przed kurzem i zabrudzeniami. Zdecydowanie przedu?a jego ?ywot. Mat? mo?na równie? ?atwiej ni? materac odwróci? lub przewietrzy?. A to sprawia, ?e spanie jest bardziej higieniczne.

Kupno nowej maty na materac to prosty i stosunkowo niedrogi sposób na od?wie?enie ?ó?ka. Zapewni ona równie? jedn? powierzchni? do spania, je?eli w podwójnym ?ó?ku mamy dwa pojedyncze materace.

### **Ochraniacze**

Pozwalaj? materacom zachowa? d?u?ej ?wie?o?? i czysto??. Dost?pne s? ró?ne rodzaje ochraniaczy, równie? takie z podszewk? reguluj?c? ciep?o lub warstw? wch?aniaj?c? wilgo?. Wszystkie s? wygodne w u?yciu – mo?na je ?atwo i szybko zdj?? i upra? w pralce.