

## V jaké poloze je spánek nejzdravější?

Praha, 28. května 2015 – Spánek ovlivňuje všechny oblasti lidského života. Aby byl kvalitní a abychom se neprobudili rozlámaní a unavení, je třeba spát v polohách, které jsou pro záda přirozené – lékaři doporučují spaní na zádech nebo na boku. Samozřejmě by měly být kvalitní matrace, které páteř podepřou. Velmi vhodné jsou matrace z paměťové pěny, jež pomáhají udržet správnou polohu ve spánku. Novinkou jsou potom matrace se speciální gelovou pěnou, které zaručují kvalitní a zdravý odpočinek nejen v létě.

### Nejlepší poloha pro zdravou páteř



„Za ideální polohu při spánku je považována poloha vleže na zádech. Páteř i hlava si odpočinou, protože jsou v neutrálním postavení a svaly jsou uvolněné,“ říká **Lukáš Novotný**, specialista na zdravý spánek ze společnosti Sleep Centrum. Lékaři však zdůrazňují, že je třeba dávat si pozor na množství a velikost polštářů, aby nebyla krční páteř příliš vychýlena nahoru. Tato poloha je však nevýhodná pro lidi, kteří mají problémy s chrápáním či spánkovou apnoí. Pokud k nim patříte, měli byste se spaní na zádech spíše vyhnout.

Další zdravou variantou, kterou lékaři doporučují, je poloha na boku s pokrčenou rukou na přiměřeně velkém polštáři, kdy je páteř ve svém přirozeném zakřivení. Při spaní na boku však dochází u žen ke stlačení prsou a vzniku vrásek ve výstřihu, proto se doporučuje polohy střídat a na dekolt používat kvalitní kosmetiku.

### Matrace z paměťové pěny

Základem zdravého spánku je vybrat kvalitní matraci, která udrží páteř ve správné poloze a zároveň ji podepře. Velmi praktické v horkém počasí je, pokud matrace navíc odvádí pot a působí chladivě. Základem však je, aby byla matrace přiměřeně tvrdá, což snadno poznáme podle toho, že se kyčle zaboří tak hluboko, že je páteř v rovné ose. Díky tomu se svaly uvolní a záda si odpočinou.

Vynikající vlastnosti mají matrace vyráběné z paměťové pěny. Ty se přizpůsobí tíze lidského těla i jeho teplotě a mají výborné ortopedické vlastnosti. „Tyto matrace jsou vyráběny sendvičovým způsobem, takže jejich jádro tvoří vrstvy různých materiálů. Paměťová pěna je použita na zevní ploše, která je v přímém kontaktu s tělem. Čím vyšší je tato vrstva, tím lepší je její funkčnost. Při spaní na paměťových matracích je spánek klidnější a člověk se ve spánku méně vrtí,“ vysvětluje **Lukáš Novotný**.

Paměťové matrace jsou ideální na spaní na boku, nejsou však vhodné pro děti, kterým se teprve vyvíjí páteř. Ideálním doplňkem matrací z paměťové pěny jsou kvalitní lamelové rošty, které účinek správně zvolené matrace násobí.

### **Matrace nejen na léto**

Příkladem paměťové matrace, která je ideální nejen na léto, je letošní novinka – oboustranná hypoalergenní matrace *FlexyFlex Memory Night Gel*. Její výhodou je, že se skládá ze zimní a letní strany. Zimní strana je tvořena vysokou vrstvou paměťové pěny a letní strana je opatřena vrstvou speciální gelové pěny, která kromě opory těla také odvádí přebytečné teplo. Matrace je proto ideální volbou pro nadměrné potivé nebo na horké léto.



- KONEC -

### **O společnosti Sleep Centrum**

Společnost Sleep Centrum poskytuje kompletní sortiment výrobků pro zajištění zdravého spaní a kvalitního odpočinku. Specializuje se na prodej matrací, postelí, lamelových roštů a doplňků do ložnice od prověřených evropských i tuzemských výrobců – Hilding, Tempur, Ahorn, BMB, Daydream. Sleep Centrum je výhradním dovozcem matrací italské značky FlexyFlex na český trh. Ve svém portfoliu nabízí také privátní značku matrací Sleep Centrum. Více informací naleznete na stránce <http://www.sleepcentrum.cz/>.

### **Kontakt pro média:**

Daniela Paličková, Weber Shandwick, +420 732 955 366, [dpalickova@webershandwick.cz](mailto:dpalickova@webershandwick.cz)