



ЭОС
МАТРАСЫ

ГАЙД ПО СНУ

высыпайся за 6 часов, как за 10



Постель – место, где мы ежедневно проводим 7–8 часов. Конечно, есть люди, которым нужно меньше времени для того, чтобы хорошо выспаться. Однако средняя норма именно такова.

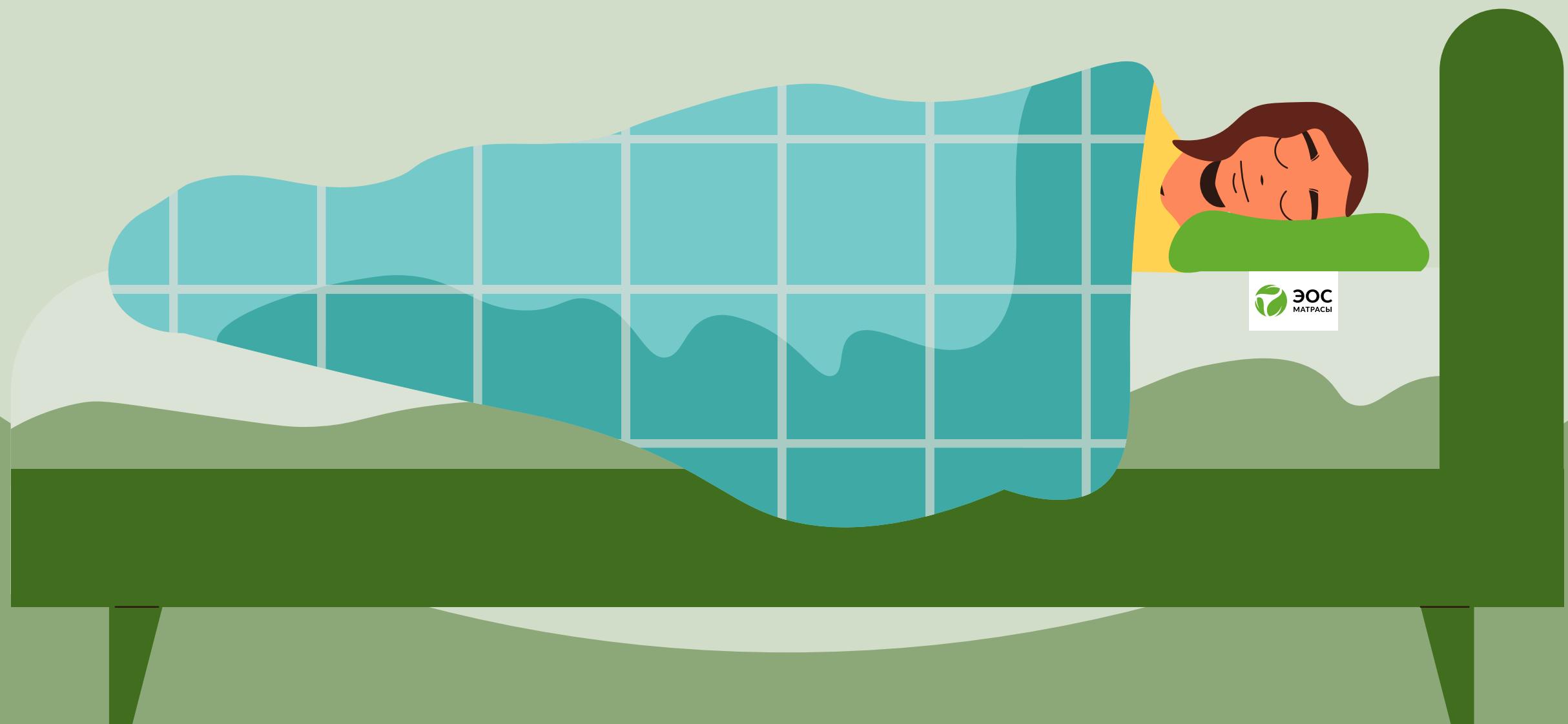
Зачастую мы тратим немалые деньги на покупку новой одежды или комфортного автомобиля. Но в автомобиле, при этом, мы проводим не так много времени! Возможно, пора задуматься над обустройством спального места. Ведь комфортный сон – залог отличного здоровья и хорошего настроения.

Гигиена спальни



В первую очередь нужно обеспечить комфортную температуру и влажность воздуха. Температурный режим зависит от ваших предпочтений. Подбирайте режим, который устраивает именно вас. Влажность воздуха также должна быть достаточной. Зимой, во время отопительного сезона, она может упасть до 20%. Из-за этого может возникать сухость и першение в горле. Плотные шторы также являются залогом хорошего сна. Благодаря им в комнату не будет попадать свет от фонарей и рекламных вывесок. А утром вас не разбудит яркое солнце.

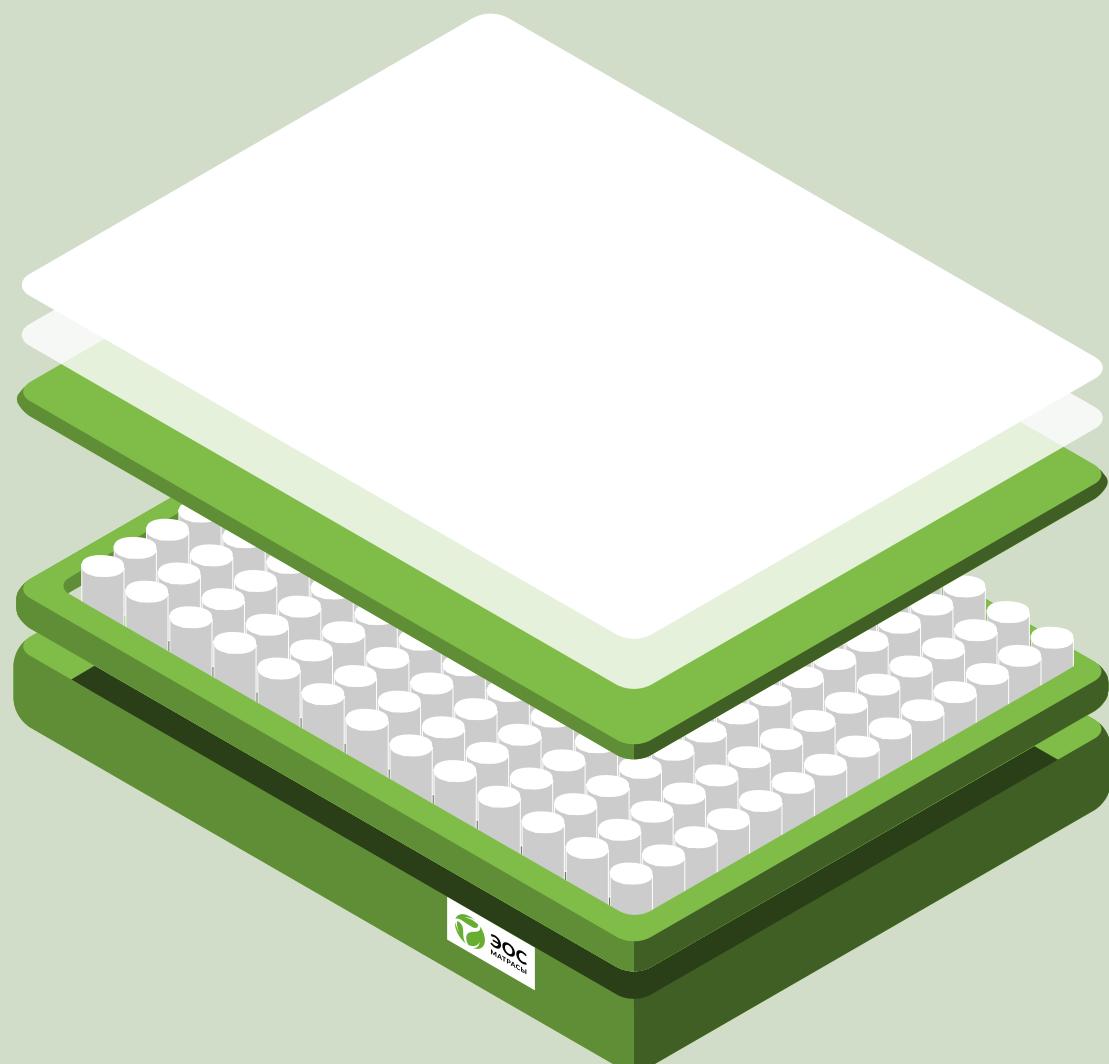
Кровать и диван



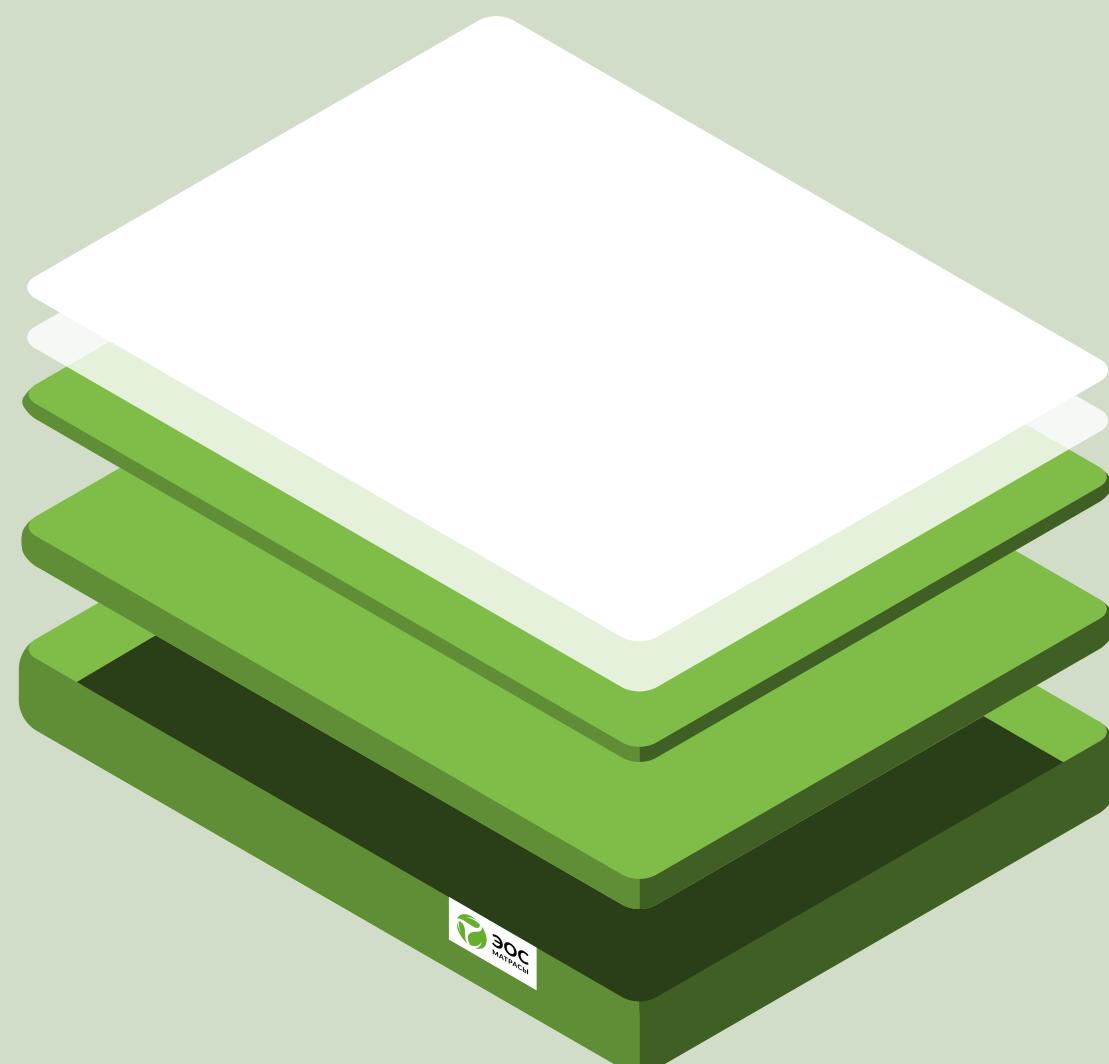
Кровать – один из самых важных предметов в спальне. Ширину спального места стоит выбирать индивидуально. Для двуспальных моделей оптимальное значение 160-200 см. В малогабаритных квартирах кровать можно поставить не всегда. В этом случае без раскладного дивана не обойтись. Жертвовать комфортом при этом совсем не обязательно. Современные технологии не стоят на месте, и сейчас можно приобрести топперы – тонкие беспружинные матрасы. Они не заменят полноценный матрас, но помогут сгладить неровности (что бывает важно для дивана) и улучшить качество сна. Толщина топпера от ЭОС составляет всего от 4 до 7 сантиметра, однако этого достаточно для того, чтобы обеспечить упругую ортопедическую поддержку всему телу.

Матрас

Разновидностей матрасов сотни. Все они отличаются по жесткости и составу наполнителей. Выделяют две большие группы:



Пружинные матрасы



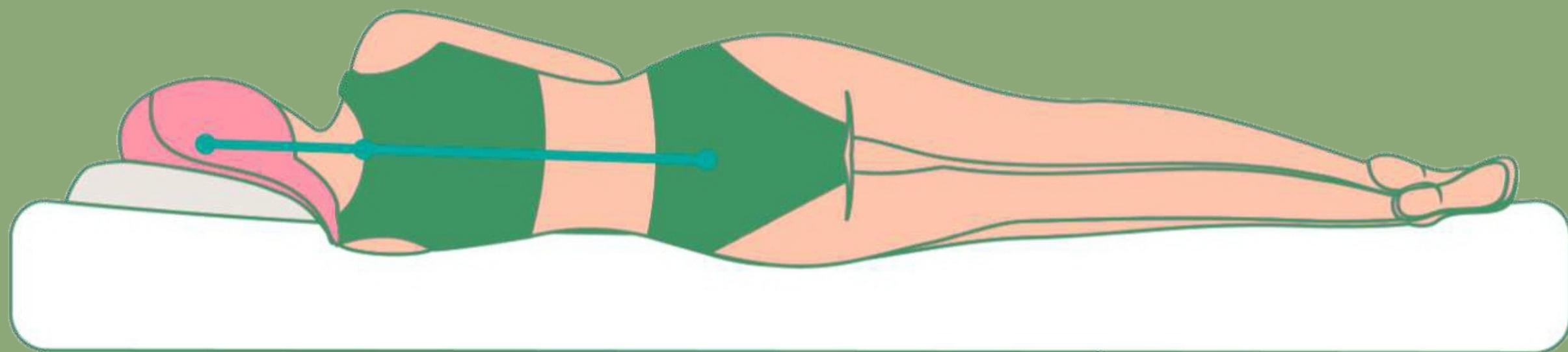
Беспружинные матрасы

Не стоит спать на привычном, но продавленном матрасе. Лучше замените его на новый. Срок службы изделия в среднем составляет до 10 лет. Это обусловлено не только физическими свойствами наполнителя, но и тем, что матрас со временем впитывает пот и загрязняется. Срок службы можно продлить при помощи защитного чехла. В ассортименте ЭОС есть универсальная водонепроницаемая модель. При этом она хорошо пропускает воздух и сделана из гипоаллергенных материалов.

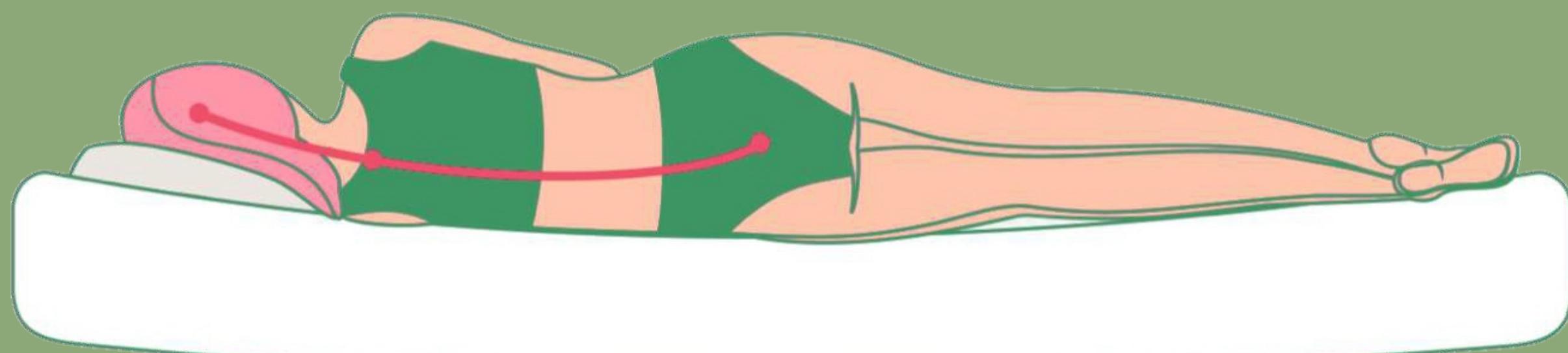
Жесткость – понятие индивидуальное. Считают, что на жестком спать полезно, однако исследования это не подтверждают. Этот параметр стоит выбирать исходя из личных представлений о комфорте. Если вы сомневаетесь, какую модель выбрать, можно остановиться на средней жесткости – это самый универсальный вариант. В линейке ЭОС есть несколько коллекций таких матрасов на выбор. Они отличаются по толщине, количеству слоев и максимальной нагрузке на спальное место.

Людям, у которых есть проблемы с позвоночником, лучше использовать латексные матрасы. Они повторяют контуры тела, распределяют нагрузку и сглаживают отдельные участки, где происходит избыточное давление. Все модели, представленные на сайте EOS.BY, обладают такими свойствами. При выборе матраса важно обратить внимание на следующие моменты:

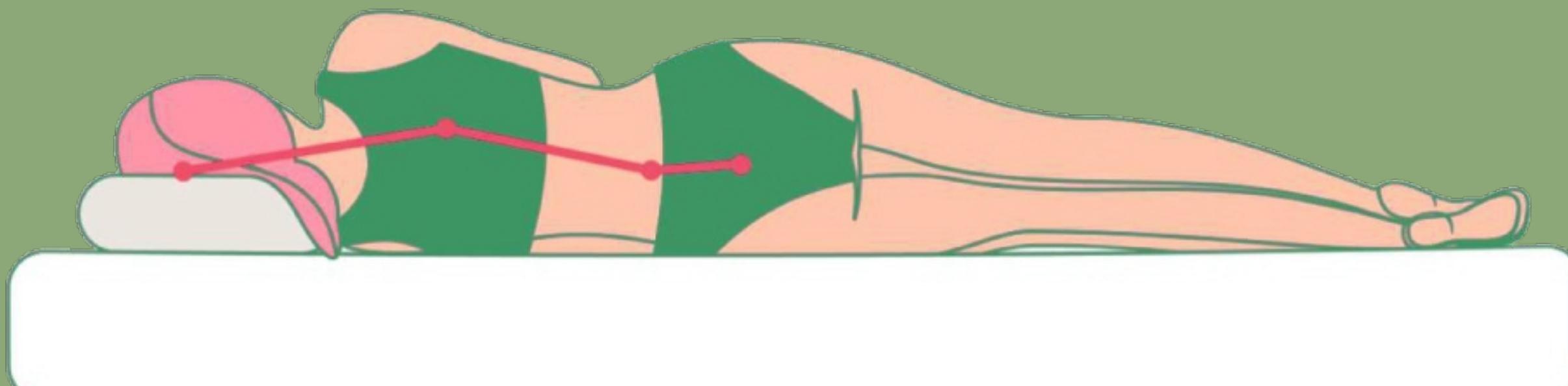
- при использовании матраса у вас не должно возникать отдельных точек напряжения в теле;
- он не должен излишне проваливаться под вами и превращаться в “гамак”.



правильно подобранный матрас



слишком мягкий матрас



слишком жесткий матрас

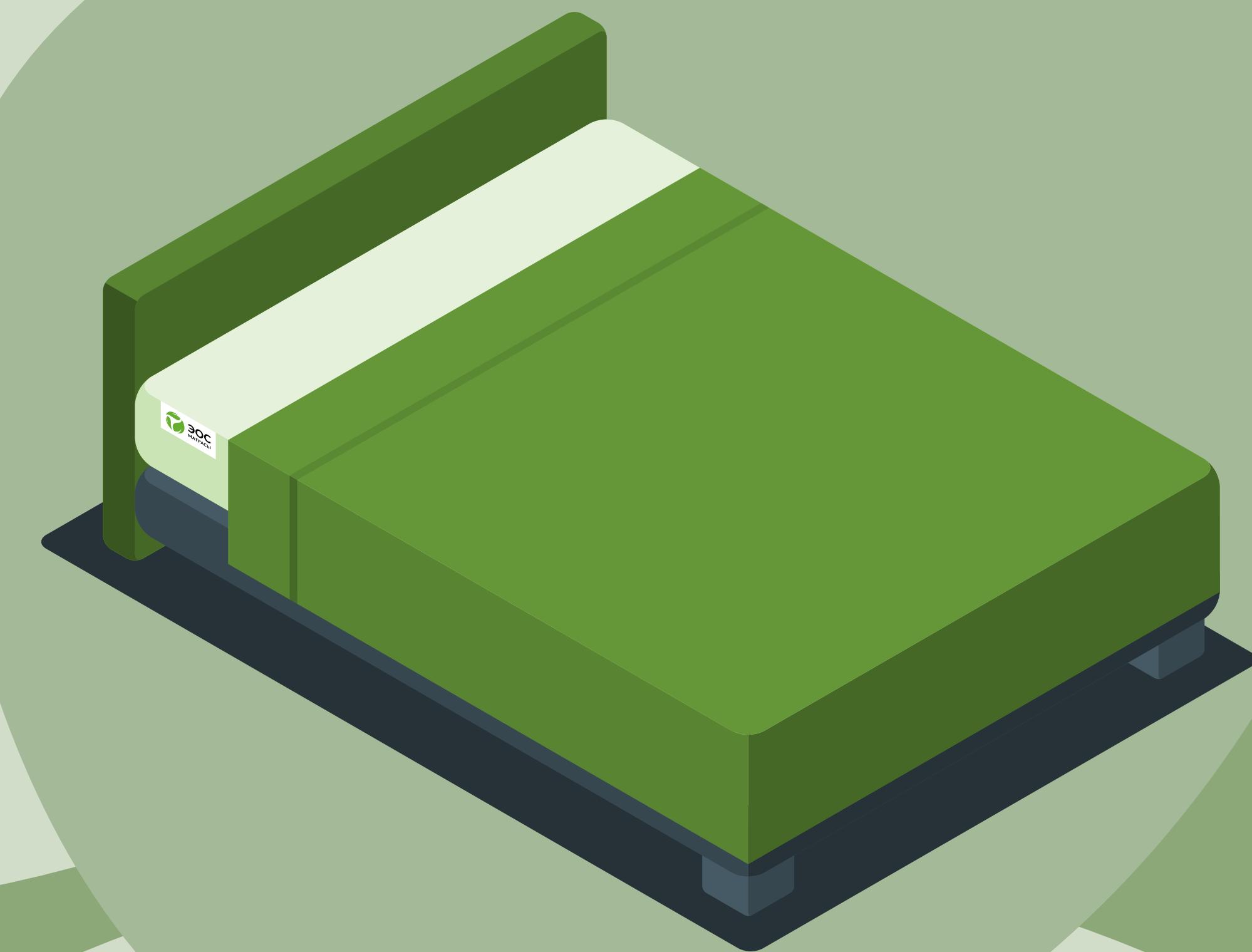
Подушка



Если после сна на обычной подушке вы просыпаетесь с болью в мышцах, это повод сменить модель на более современную. Анатомические модели сделаны из упругого материала. Они обеспечивают мягкую поддержку шейных позвонков таким образом, что бы голова, шея и весь позвоночник находился в анатомически правильном положении. Это позволяют полностью снять напряжение с позвоночника. Обладают отличным ортопедическими, гипоаллергенными и антибактериальными свойствами. Специалисты рекомендуют менять подушки раз в 3 года. Это связано с тем, что они со временем загрязняются и теряют свои свойства.

Выбор размера и высоты подушки зависит от вашей комплекции и индивидуальных пожеланий. У нас на сайте EOS.BY вы можете выбрать подушку под ваши параметры.

Одеяло



Если вы спите вдвоем с партнером, специалисты рекомендуют укрываться каждому отдельным одеялом. Это связано с тем, что терморегуляция у всех людей разная. Бывает сложно подобрать одеяло, температурный режим которого устраивал бы обоих. Под правильно подобранным одеялом не должно быть ни жарко, ни холодно. По типам они делятся на:

- зимние;
- шерстяные;
- летние;
- всесезонные.

Последний вариант самый универсальный, поскольку подходит практически всем. Всесезонные одеяла часто делают из современных синтетических материалов, которые хорошо пропускают воздух и гипоаллергенные.

Постельное белье и наматрасник



Не стоит забывать и про защиту матраса, у нас на сайте EOS.BY вы можете найти защитные наматрасники любых размеров и разного состава. Наматрасники предназначены для сохранения свойств и внешнего вида матраса, а также дополнительного комфорта комфорта и во время сна. Высокачественные натуральные материалы наматрасников обеспечат гипоаллергенность, свежесть и долговечность матрасу. Удобство фиксации позволит легко надевать и снимать наматрасники для стирки. Стирку можно производить при 30 градусах в ткани 100% хлопок и 60 градусов в ткани Medicare.

При выборе наматрасника лучше придерживаться нескольких правил:

1. Новый наматрасник не должен иметь посторонних запахов.

Если он пахнет плесенью, откажитесь от него.

2. Материал наматрасника должен быть приятным на ощупь.

3. Необходимо подбирать наматрасник по нужному функционалу: водоталкивающий / 100% хлопок.

Сон и образ жизни



У каждого своя норма сна, которая может меняться с возрастом. Дети спят больше, пожилые люди – меньше. Индивидуальная длительность сна должна быть такой, чтобы утром человек мог проснуться и за 15 минут включиться в повседневную деятельность. Ритуалы отхода ко сну помогают наладить режим и превратить засыпание в одно и то же время в привычку. Это может быть очень полезно, поскольку помогает наладить режим дня. Ежедневно перед отходом ко сну выполняйте действия, направленные на физическое и психическое расслабление. Физическая активность – отличный антистресс, а физическая усталость вызывает сонливость. Однако, не стоит заниматься спортом менее, чем за 90 минут до сна. Свет голубого спектра, который испускают экраны смартфонов, очень похож на дневной. Он затрудняет выработку гормона мелатонина, который, в свою очередь, необходим для засыпания. Современные операционные системы позволяют автоматически уменьшать яркость экрана в вечернее время. Лучше всего вообще отказаться от использования гаджетов перед сном.

Частые болезни сна



Если вы соблюдаете все рекомендации, но, несмотря ни на что, плохо спите, причина может быть медицинской. Современная медицина насчитывает более 70 болезней сна. Остановимся подробнее на самых распространенных.

Как улучшить свой сон?



- Ложитесь и вставайте в одно и то же время в будни и в выходные.
- Не лежите в постели без сна. Если вам не спится, встаньте и займитесь спокойным делом. Возвращайтесь в постель только когда захотите спать
- Не спите днем.
- Используйте постель только для сна. Читать, смотреть телевизор и завтракать в постели не стоит.
- Исключите кофеин (чай, кофе, шоколад), хотя бы за несколько часов для сна.
- Ужинайте не позже, чем за 2 часа до сна. Питайтесь правильно.
- Обеспечьте себе физическую нагрузку по 40-60 минут пять раз в неделю.
- Последние 2 часа бодрствования проводите за спокойными занятиями. За час до сна лучше отказаться от использования гаджетов или уменьшить яркость их экранов.

Частые болезни сна



Циркадные нарушения сна. Пример – синдром смены часовых поясов или, как его еще называют, джетлаг. Для того, чтобы обеспечить себе джетлаг, вам не обязательно путешествовать.

Достаточно ложиться в будни в одновремя, а в выходные засиживаться до утра за просмотром сериалов. Соблюдайте режим сна независимо от выходных и рабочих дней. Самое важное при этом – одинаковое время подъема.

Бессонница – если вы ложитесь в постель и не можете уснуть больше 30 минут (и так больше трех дней подряд). При этом с гигиеной спальни все должно быть в порядке (плотные шторы, комфортная температура, отсутствие посторонних звуков, хороший матрас). Если же, несмотря на это, вы все равно не можете уснуть, причина в бессоннице.

Спокойной ночи!



Наш сайт



VK



Одноклассники



Kufar



Instagram

