

# Na ziarnku grochu?

Kupowanie nowego materaca do łatwych zadań nie należy. Po pierwsze dlatego, że materac kupujemy rzadko i – co tu dużo mówić – przeciętny konsument niewiele wie na temat materacy. Po drugie nie ma materaca idealnego dla wszystkich – każdemu będzie wygodnie na innym materacu. I po trzecie w materacu to, co najważniejsze, jest niewidoczne dla oczu...

## Czas na zmiany

Budzisz się zmęczony lub obolały? Twój materac nie jest już w najlepszym stanie, ma wyczuwalne grudki albo wgłębienia? To najwyższy czas na zmianę materaca na nowy. Ale nawet, jeśli twój stary materac na pierwszy rzut oka nie wygląda źle, a śpisz na nim już około 10-13 lat, nie ma na co czekać – i tak trzeba kupić nowy. Niektórzy radzą nawet, by materac wymieniać jeszcze częściej – co osiem lat.

Jeżeli mieliśmy gdzieś, na przykład w hotelu, przyjemność przespać noc wygodniej niż we własnym łóżku, to również znak, że nasz materac nadaje się do wymiany. To, na ile nocy materac wystarczy, zależy od jego rodzaju i od tego, jak był traktowany przez swojego właściciela. Generalnie materace sprężynowe będą dobrze spełniały swoją funkcję przez około 12-13 lat, natomiast materace bez sprężyn – do 10.

Wraz z biegiem lat zmienia się nie tylko materac, ale i nasze ciało. Im jest starsze, tym większej podpory i ochrony potrzebuje w miejscach ucisku. Dlatego po czterdziestce również warto rozzejrzeć się za nowym materacem, który powinien mieć bardziej miękką wyściółkę od starego. Oczywiście nie chodzi o materac zbyt miękki, który zapada się pod naszym ciężarem – musi być wystarczająco twardy, by mógł stanowić

podporę dla kręgosłupa, z wiekiem coraz mniej wspieranego przez mięśnie. Na szczęście jednak opinia, że materac im twardszy, tym zdrowszy przeszła już do lamusa. Dzięki nowoczesnym konstrukcjom sprężyn i gąbkom nowej generacji dzisiejsze materace mają różne miękkości, a jednocześnie dobrze podpierają kręgosłup.

## Materac (nie)wart swojej ceny

Materac od materaca niewiele się różni – to pierwsze wrażenie laika. Rzeczywiście zasadnicze różnice tkwią we wnętrzu poszczególnych materacy i gołym okiem ich nie ujrzymy. Różnice, i to duże, są też w cenach. Ceny materacy wahają się od kilkudziesięciu złotych do ponad trzech tysięcy. Czy jednak wyższa cena świadczy o wyższej jakości materaca? Niekoniecznie. Eksperti z amerykańskiego czasopisma konsumenckiego „Consumer Reports”,

W łóżku spędzamy średnio jedną trzecią naszego życia. Dlatego wybór dobrego materaca jest bardzo ważny. Czasem wystarczy zmienić materac, aby przestała nas męczyć bezsenność. W przypadku materaca nie chodzi jednak tylko i wyłącznie o wygodę. Bywa, że śpimy na prawdziwej mieszance toksycznych związków chemicznych.

które rynek materacy bada regularnie, doszli do wniosku, że ze wszystkich materacy, z wyjątkiem tych naprawdę najtańszych, powinien być zadowolony każdy konsument. Zauważyli też, że najtańsze materace sprężynowe są mniej trwałe od droższych modeli, a ich wierzchnia warstwa może być tak cienka, że leżąc na nich będziemy czuli sprężyny, co oczywiście obniży komfort spania. Jeśli zaś chodzi o liczbę sprężyn – parametr, który producenci bardzo często podkreślają, zachwalając swoje materace – nie ma ona aż tak dużego znaczenia dla naszej wygody podczas snu. Droższe modele materacy mają w swoim wnętrzu nawet ponad 1700 sprężyn, tymczasem amerykańscy eksperci doszli do wniosku, że wystarczającą wygodę zapewni już 390 sprężyn, i to w dużym materacu dwuosobowym. Testy pokazały też, że drogie materace, w których wykorzystuje się nowocze-

sne, zaawansowane technologie, wcale nie muszą oznaczać lepszego komfortu leżenia. Oceny wygody takich materacy wahały się od bardzo dobrych do bardzo słabych.

Z kolei australijski magazyn konsumencki „Choice” uznał, iż wraz z cenami materacy co prawda wzrasta ich jakość, ale tylko w obrębie jednej marki. Kiedy porównujemy materace różnych producentów, cena niewiele powie nam o ich jakości. Może się bowiem okazać, że niedrogi materac z mało znanej fabryki będzie o niebo lepszy od naprawdę kosztownego modelu innej firmy. Wybór jest tym trudniejszy, że na materacowym rynku nie ma jednej wiodącej marki, więc konsumenci muszą wybierać wśród wielu mało znanych. Co więcej, ceny materacy o podobnej konstrukcji i rozmiarze mogą się bardzo różnić w zależności od miejsca zakupu. Warto więc zajrzeć i do salonów meblowych, i do specjalistycznych sklepów z łóżkami, i poszperać w ofercie internetowej. Chociaż... w tym ostatnim miejscu kupowanie materaca raczej odradzamy. Dlaczego?

#### Przetestuj, zanim kupisz

No właśnie: nie kupuj kota w worku, czyli... materaca bez sprawdzenia, jak się na nim leży. Na taki test komfortu w sklepie warto przeznaczyć około 15-20 minut. Nie krępujmy się zdjęć butów i wygodnie ułożyć na wybranym materacu. Połóżmy po pięć minut na każdym boku, na plecach i dodatkowo na brzuchu, jeżeli śpimy i w takim ułożeniu. Sprzedawca nie powinien być zdziwiony, jeżeli poprosimy o poduszkę – w końcu warunki powinniśmy mieć

#### Rodzaje materacy

### W czym wybierać?

**Materace sprężynowe bonellowe:** Wewnątrz kryją połączony system sprężyn w kształcie klepsydr. Wadą materacy bonellowych jest elastyczność powierzchniowa, co oznacza, że przy nacisku materac ugina się na dużej powierzchni. To jedno z najtańszych materacy.

**Materace sprężynowe kieszonekowe:** Zbudowane są z pojedynczych sprężyn umieszczonych w oddzielnych kieszonekach z materiału, dzięki czemu każda sprężyna pracuje niezależnie, a co za tym idzie materac charakteryzuje się elastycznością punktową, co pozwala na dopasowanie się powierzchni materaca do anatomicznego kształtu ciała.

**Materace lateksowe:** Pianka lateksowa to naturalny produkt uzyskiwany z soków drzew kauczukowych. Z niej właśnie zbudowane są materace z tej grupy. Oznaczają się elastycznością punktową, a ponadto są ciche – nie wydają dźwięków, jakie mogą dobiegać z materacy wypełnionych sprężynami. Są też stosunkowo trwałe. To dobry wybór dla alergików.

**Materace z pianki termoelastycznej:** Materiał ten został wynaleziony około 30 lat temu w centrum badawczym NASA w Kalifornii. Materace z pianki są giętkie, elastyczne i dostosowują się do anatomicznych kształtów ciała pod wpływem jego temperatury i masy. Uważa się je za wygodne, a nawet luksusowe, ale nie są dla każdego: niektórym spanie na nich może przypominać leżenie na mokrym lub twardym piasku.



## Jak dbać o materac, aby dłużej nam służył?

**C**o dwa miesiące obracajmy materac o 180 stopni.

**N**ie używajmy materaca jako trampoliny, nie pozwólmy na to również dzieciom.

**M**aterac powinien być obleczonej poszewką lub narzutą, aby się nie brudził. Narzutę można prać lub czyścić, materaca – nie. Nie powinniśmy go moczyc, tylko odkurzać, a jeżeli powstanie plama, można ją wyczyścić jedynie chłodną wodą z mydłem, delikatnie pocierając miękką szmatką.

**N**owym materacem może wydzielać chemiczny zapach, wtedy nie należy przykrywać go narzutą, tylko trzeba umieścić w przewiewnym miejscu na co najmniej 24 godziny.

**N**ie zginajmy materaca, kiedy go przenosimy.

**N**owego materaca nie umieszczajmy w starym, wygiętym stelażu.

**J**eśli często siadamy na brzegu materaca, starajmy się za każdym razem wybierać inne miejsce.

takie same jak w domu podczas snu. Zresztą poduszkę możemy przynieść ze sobą. Do sklepu z materacami przyjdźmy też w luźnym, wygodnym ubraniu. Taki mały test komfortu pomoże nam dobrać najwygodniejszy dla nas model materaca, o najodpowiedniejszej dla naszego ciała twardości (lub miękkości, jak wolą niektórzy). Im więcej materacy wypróbujemy, tym lepszego wyboru dokonamy. I jeszcze dobra rada dla osób podatnych na sugestie sprzedawców: jeżeli szczególnie wygodny wydał ci się jakiś konkretny materac, kup właśnie ten. Nie polegaj na zapewnieniach sprzedawcy, że inny model jest prawie taki sam. Często różnica może być większa, niż twierdzi i nasz kręgosłup zbyt wyraźnie ją odczuje.

Kiedy po długich poszukiwaniach w końcu znajdujemy najwłaściwszy (naszym zdaniem) materac i przesypiamy na nim kilka nocy, może okazać się, że to jednak zły wybór. Nawet najdłuższe wylegiwanie się na materacu w sklepie, nie zagwarantuje nam w stu procentach, że zakup sprawdzi się później w praktyce i że każdego ranka nie będziemy wstawali z bólem kręgosłupa. Co wtedy zrobić? Najlepiej pomyśleć o tym już w momencie wyboru sklepu, w którym materac kupujemy i skierować swoje kroki do tego, gdzie jest możliwość oddania materaca, jeżeli okaże się niewygodny.

### Chemiczny sen

Powietrze w naszej sypialni powinno być czyste, aby zapewniać nam zdrowy i bezpieczny sen. Ale okazuje się, że niektóre materace mogą wydzielać szkodliwe związki che-

miczne, szczególnie w momentach, kiedy powierzchnia materaca jest pocierana. Wtedy cząstki szkodliwych substancji przedostają się do powietrza, a my je wdychamy. Bywa, że materac dopiero przyniesiony ze sklepu wydziela chemiczny zapach „nowości”. Należy go wtedy porządnie przewietrzyć – pozostawmy go przy otwartych oknach, bez żadnych nakryć przez co najmniej dobę.

Jednak często trujące substancje pozostają w materacu, nawet mimo że już nie czujemy ich zapachu. Niemiecka Fundacja Warentest przetestowała dwa lata temu materace z pianki oraz lateksowe. Spośród 10 przebadanych trzy zawierały problematyczne substancje: w materacu marki Frey & Co. Royal Collection Biomed Plus naukowcy wykryli środki przeciwołnowe, a w dwóch materacach marki Breckle znajdował się związek owadobójczy permetryna, która w wyższych stężeniach jest szkodliwa również dla człowieka. We wszystkich trzech przypadkach co prawda nie występowało bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia konsumentów, niemniej jednak tego typu szkodliwe substancje nie powinny znajdować się w materacach. Tym bardziej w materacach, które swoimi nazwami sugerują, iż cechują się właściwościami ekologicznymi czy zdrowotnymi. A takie właśnie nazwy noszą trzy wspomniane tu materace.

Teraz, kiedy już wiemy, co tkwi w materacach oraz jak i jaki model wybrać, zajrzyjmy do naszej sypialni i sprawdźmy – być może najwyższy czas wymienić materac na nowy.

Laura Nubuck

## 4 mity na temat materacy

- 1. Im twardszy, tym lepszy.** Najlepszy i najzdrowszy materac to ten, na którym tobie jest wygodnie. Nie ma badań naukowych, które jednoznacznie wskazywałyby najlepszą twardość materaca.
- 2. O jakości materaca decyduje liczba sprężyn.** Jeżeli li sprężyn jest więcej niż 390, to wystarczy. Większa liczba sprężyn wcale nie wpływa na polepszenie komfortu spania.
- 3. Wyższa cena, gwarantuje lepszy materac.** Wszystkie materace, z wyjątkiem tych naprawdę najtańszych, mogą być dobrym wyborem i zapewnić wygodny sen.
- 4. Jeśli podczas snu przewracasz się z boku na bok, to znaczy, że masz nieodpowiedni materac.** Zmiany pozycji podczas snu są całkowicie normalne. Problem pojawia się dopiero wtedy, kiedy przerywają sen.

