



Alvásmagazin

III. évfolyam 2016/1.



100% GYAPJÚ ÁGYNEMŰ

- ingyenes szállítással
- pénzvisszafizetési garanciával



TARTALOM

2. Előszó
3. Nagyvállalati alvásprogram
4. A Matrackuckó filozófiája
5. Miért fontos a jó alvás?
9. Hogyan vásároljunk matracot nagyobb gyermekünknek?
9. Milyen matracot vegyünk aján-dékba?
12. Ne kövesse el a legnagyobb baklövést gyapjú ágynemű vásárláskor!
14. Profi tippek párnakeresőknek
18. Atka-apokalipszis: amitől a matrac tényleg megtisztul
20. Nyerjen csatát az atkák és atkaürülék ellen!
21. Ágyválasztás – a két legfontosabb dolog, amire az embereknek figyelniük kellene ágyvásárláskor
22. Egy matracot kérek, kókusz nélkül!



Köszönjük, hogy megtisztelt minket bizalmával és felkereste szaküzletünket!

Bízom benne, hogy nem okoztunk csalódást, amikor lenyomta a kilincset és egy nem hangzatos vagy szépen csengő angol kifejezésű üzletbe lépett, hanem családi vállalkozásunk alázatos, őszinte tanácsadókat foglalkoztató, minőségi termékeket gyártó és forgalmazó szaküzletébe.

Vállalkozásunk hosszú távú célkitűzése, hogy a minőségi alváskultúra népszerűsítésével, kiváló ár-érték arányt képviselő termékek gyártásával és forgalmazásával hozzájáruljon az emberek megfelelő minőségű pihenéséhez.

Tudjuk, hogy a mai kor orvostudományi és technikai fejlődését egyedül nem vagyunk képesek nyomon követni ezért a matracforgalmazó, gyapjúágyneműt gyártó cégek közül elsőként csatlakoztunk a nemzetközi alvásszakorvosok szövetségéhez, hogy tanácsaikkal minél jobban segítségére lehessünk, amikor kiválasztja magának a fekhelyét.

Kérem, ne lepődjön meg, amikor egy esetleg Ön által kiválasztott termékre a tanácsadónk azt mondja, hogy ezt a terméket nem szeretné eladni Önnek.

MATRAC[®]
kuckó

Üdvözlettel: *id. Hahn Gábor*

SZEXBIZTOS
ÁGYAK



Hasznos ajándékot szeretne átadni szeretteinek?

Problémát okoz az ajándékvásárlás, ezért retteg a jeles eseményektől?

Ajándékozzon MATRACKUCKÓ AJÁNDÉKKÁRTYÁT!

Nagyvállalati alvásprogramunk

Szeretné, ha munkatársai frissen, kipihenten ébrednének és minden korábbi-nál lelkesebbek lennének?

Az éjszakai pihenés mindennek az alapja: az egész életminőségünket, a családhoz és a munkához való viszonyunkat is meghatározza. **Kipihent kollégákkal minden munka jobban megy, a vállalat eredményessége pedig ugrásszerűen fejlődhet!**

Dr. Neil Kavey, a New York-i Alvászavar Központ igazgatója szerint **a stressz tönkreteszi az alvásunk mennyiségét és minőségét.** Feszült állapotban nem tudunk könnyen elaludni és nem valószínű, hogy szépeket fogunk álmodni... A stressz oka a hyperarousal –testünk erős szorongással és fáradtsággal járó állapota– mely felborítja az egyensúlyt alvás és ébrenlét között.

Mi a megoldás? A minőségi alvás!

A jó alvás csökkenti a stresszt, szabályosabbá teszi a vérnyomásunkat és a koleszterinszintet, megelőzhető vele a szívbetegségek.

A minőségi alvás a kiegyensúlyozott munkahelyi teljesítmény titka.

Kipihent dolgozó=jobb teljesítmény, jobb stresszkezelő képesség!

Egy kényelmes ágyban, matracon pihenne kevesebb a stressz, az alvásunk pedig mély és pihentető lesz!

Csatlakozzon 19 nagyvállalathoz és KKV-vállalathoz, melyek törzsvásárlói programunk részeseként már **8637 kipihent munkavállalóval teszik eredményesebbé vállalatuk működését!**



Kedvezményezett termékeink köre:

Ortopéd hideghab, Visco memory matracok

Antiallergén, Visco memory és Bio párnák

Tömörfa ágyak

Gyapjú ágyneműk

Házhozszállítás, szerelés

Munkáltatóknak nyújtott előnyök:

- Térítésmentes szolgáltatás
- Plasztik kedvezménykártya biztosítás
- Kipihent dolgozó=jobb teljesítmény, jobb stresszkezelő képesség
- Erősödő munkáltatói arculat
- Erősebb dolgozói elkötelezettség

A munkatársak kedvezményezett alvásállapot és alvásminőség mérését az EURÓPAI ORVOSI SZAKMAI MINŐSÉGI AKKREDITÁCIÓVAL rendelkező Benyovszky Orvosi Központ vezetésével végezzük.

A munkáltató munkatársainak nyújtott előnyök:

- Azonnali **EXTRA ÁRKEDVEZMÉNY**, mely kedvezmények magánszemélyként csak közel 1 millió forintos vásárlás esetén lennének elérhetőek
- Egészségpénztári ügyintézés
- Kiemelt egyedi ajánlatok
- VIP ügyfélszolgálat, személyes tanácsadás

A Matrackuckó hálózatában dolgozók elkötelezetten hisznek a hagyományos kereskedelmi értékekben és az őszinteségben. A hálózat tagja a Magyar Franchise Szövetségnek és a Kereskedelmi Iparkamarának. Saját márkás és az általunk gyártott termékekre pénzvisszafizetési garanciát biztosítunk.

Törzsvásárlói programunk

Több, mint 9000 törzsvásárlókártya-tulajdonos élvezheti egyedi akcióinkat és kedvezményeinket!



Vásárlása után igényeljen Ön is munkatársainktól

**TÖRZSVÁSÁRLÓI
KEDVEZMÉNYKÁRTYÁT!**

A Matrackuckó filozófiája

Bővülő franchise

A Matrackuckó egy családi vállalkozás – kicsiben kezdtük, aztán lépésről lépésre bővültünk, fejlődtünk.

2007-ben Érsekcsanádnon nyílt az első Matrackuckó üzlet, mely rövidesen országsherte ismert lett. Azóta **szédítő sebességgel szaporodnak a Matrackuckó franchise alvásszaküzletek**: Budapest, Baja, Szekszárd, Kecskemét, Pécs, Szeged...Kiderült, hogy **egyre több vásárló vágyik minőségi alvászélményre, kényelmes matracokra, párnákra, gyönyörű fenyőbútorokra**.

2016 második felében Székesfehérváron és Miskolcon is beindultak a boltjaink, melyek a már jól ismert **vásárlóközpontú Matrackuckó üzletfilozófia** jegyében működnek.

Örülünk, hogy a friss üzletekkel egyre több munkahely születik szerte az országban. Bízunk a Matrackuckó franchise minőségi bővülésében és a sikeres folytatásban!

Sikeres saját márkák

Folyamatosan azon dolgozunk, hogy **minél több saját fejlesztésű Álommatrac termékkel, egyre kényelmesebb és ötletesebb kiegészítőkkal szolgáljuk ki vásárlóinkat**. Termékeink jelentős részét mi gyártjuk, hogy minél kényelmesebb újításokkal tegyünk eleget a vásárlói igényeknek.

Hónapról hónapra bővülő termékpalettákkal szeretnénk hozzájárulni ahhoz, hogy nálunk mindenki megtalálja a számítását: a tökéletes matracot, párnát (és még sok minden mást, ami szükséges a kiváló éjszakai pihenéshez).

Egyre népszerűbbek az **Álommatracok**, melyek **különleges kényelmet adnak a minőségi alváshoz, a hazai alváskultúrához**. A vásárlók kíváncsian próbálják ki saját fejlesztésű hidegfab matracainkat, a két különböző komfortigényt kielégítő **Biflexet**, a kiemelkedő sűrűségű **Air HD-t**, a keményebb **Hard** vagy a **Wool** matracot. A memory matracok vonalán szintén kidolgoztunk néhány Álommatrac innovációt: a rendkívüli rugalmasságú **Super Memoryt**, a frenetikus formakövetésű **Fantastic Memoryt** vagy a nagyszerűen szellőző **Fantastic Memory Clima Fresh**t. Nagyon keresettek a kiváló minőségű merinói gyapjából készülő saját gyártású takaróink, például a puha érintésű, testhez simuló **Mámor gyapjú takaró** vagy a kiemelkedő (700-as) sűrűségű, gyengéden simogató **Prémium gyapjú takaró**. Ha valaki az őszi-téli éjszakákon sem szeretne fájni, akkor a **Fine** és a **Prémium gyapjú derék-aljat** is érdemes kipróbálni!

Az alváskultúrában elmélyült vásárlók pedig már a matracvédő takarókról is érdeklődnek, hogy megszabaduljanak az allergiakeltő atkáktól, a penészgombától és a matracot fenyegető külső károsodásoktól.

Lelkes dolgozók, elégedett vásárlók

Csapatunk az alapítás óta évről évre rengeteg lelkes és tehetséges kollégával gyarapodott, akiknek a legfontosabb a vásárlók segítőkész, naprakész kiszolgálása és azon ismeretek átadása, melyek megkönnyítik a vásárlást. A vásárlói visszajelzések alapján jó úton járunk: sok a törzsvásárlói kártyával rendelkező vásárló, a weboldalunkra írt vélemények pedig kiemelik munkatársaink szakértő tanácsait, udvariasságát és kedvességét, emellett a termékeinkről is kedvezőek a visszajelzések.

Munkánk napi szintű kreatív kihívás, tanulás és tapasztalás–mindent megteszünk azért, hogy segítsünk a tökéletes alváskörnyezet megteremtésében, a minőségi pihenésben.

Minden januárban összegyűlünk a Matrackuckó franchise napokon, hogy megosszuk egymással a tapasztalatainkat és még vidámabban, motiváltabban térjünk vissza a matracok világába.

Népszerű törzsvásárlói program

Eddig 19 KKV és nagyvállalat csatlakozott programunkhoz, ők már 8637 dolgozóval teszik eredményesebbé vállalatuk működését. A kipihent munkavállaló jobban kezeli a stresszt, a pihenésnek köszönhetően pedig a teljesítménye is kiemelkedőbb lesz!

Társadalmi szerepvállalás

Büszkék vagyunk rá, hogy 2010 óta anyagi hozzájárulással és munkáinkkal segíteni tudjuk a Bajai Fiatalok Színházát, az Érsekcsanádi Szent Imre Alapítványt és a Katolikus Karitást, 2014 óta pedig a Csodalámpa Alapítványt.



Miért fontos a jó alvás?

Mi történik, ha nem alszunk eleget?

Depresszióssá válunk, könnyen elhízunk, minden kis betegség legyőz minket...



És még csak 3 problémát említettünk, amit az alváshiány okozhat! A jó alvástól élénkebben cirkulál a vér az agyunkban, nagyszerűen koncentrálnunk. Hatékonyabb lesz az immunrendszerünk, korábban sosem látott szintre emelkedik a sportteljesítményünk!

10 jó okot találtunk arra, miért fontos a 8 órás alvás az emberi testnek és léleknek:

A jó alvás kiváló koncentrációt ad, a rossz alvók állandóan elveszítik a fonalat

A 8 órás alvás javítja a problémamegoldó készségeinket és a memóriánk is hatékonyabb lesz, ha elég időt szentelünk a pihenésnek.

Mindannyian átéltük már, milyen nehéz fókuszálni és a maximumot hozni a munkahelyünkön egy kialvatlan éjszaka után. A produktívitasunk a nullára csökken, a kreatívitasunkat felszippantja egy fekete lyuk és egész nap csak ásítózunk. Ilyenkor nincs az a kávémenyiség, ami kizökkent minket a kába állapotból!

És azt is képzeljük el, milyen lesz autót vezetni, a folyamatosan változó forgalmi viszonyokra figyelni, ha az éjjel csupán 3-4 órát tudtunk aludni...

Mindjárt más a történet, ha kipihenjük magunkat és dinamikus lendülettel, egy sereg eredetiségtől sistergő ötlettel vetjük bele magunkat a reggeli pezsgésbe! (A titok csupán egy jó matrac, melyet a Matrackuckó üzleteiben találhat meg!)

A témában az egyik tanulságos kísérletet orvosi gyakornokokkal végezték. Landrigan és Rothschild elemzéséből kiderült: a kevesebbet szunyáló gyakornokok 36%-kal többet hibáztak, mint a rendszeren alvó kollégáik!

Az alváshiány tönkreteszi az emberi kapcsolatainkat

Képzeljünk el egy extrém helyzetet! Milyen lenne, ha nem tudnánk azonosítani a munkatársaink vagy a gyermekeink arcán megjelenő érzelmeket?

Pontosan ez történhet, ha nem alszunk eleget!

Elég nagy gond, ha nem tudjuk, mikor ideges a főnökünk vagy a feleségünk...

A szociális készségeink „vaksága” kellemetlen félreértésekhez vezethet, feszült vitákba sodorhat minket. Guadagni, Burles és Ferrara kísérlete rámutatott, hogy a túlságosan kevés alvásidő zavart okoz az érzelemfelismerő képességünk működésében.

Ha meg szériában spórolunk az alvással, akkor idővel érzelmi zombivá válunk, mint a szociopaták vagy a pszichopaták...



Szóval vegyük komolyan a 8 órás alvást!

A jól alvók kevesebb kalóriát fogyasztanak

Ha nem alszunk eleget, felülünk a hormonok hullámvasútjára és állandó éhség mardossa a gyomrunkat. A kialvatlan emberek hasa gyakran türelmetlenül korog, a kipihentek ezzel szemben kevés kalóriával is beérik!

A krónikus alváshiány felborítja az étvágyat szabályozó hormonok napi működését, ezért vágnak a virrasztók féktelen lakomákra. De honnan jön ez a farkaséhség?

Taheri és Ling szerint szervezetünkben az alvásszegény időszakban több étvágyserkentő hormon – grhelin – termelődik, és ezzel egyenes arányban csökken a leptin, az étvágyunk csökkentéséért felelős hormonok szintje.

Az alváshiánnyal beindul az étvágyunkat koordináló hormonok libikókája, amittől nem az alvással töltött idő, hanem a hasunk mérete nő...

A jó alvás maximalizálja a sportteljesítményünket

Egy kosárlabda játékosok teljesítményét elemző tanulmány rámutatott, hogy a megfelelő pihenés javítja a sportolók sebességét, a labdapasszolás pontosságát, továbbá a reakcióidőt (és az alvás a mentális edzettségükre is pozitívan hatott).

A kevesebb alvás fényévekkel szerényebb fizikai teljesítményeket eredményezett. Goldman és Stone 2800 nőn végzett vizsgálata szerint a rossz alvás funkcionális korlátozottságot okoz. A kísérletben résztvevő hölgyek lassabb tempóban gyalogoltak, mint eleget alvó társaik.

Az alváshiány a fizikai állapotunkra szintén nagy hatással van, 8 órás alvással jobban bírjuk a sporttal járó testi kihívásokat.

Szuper lesz az immunrendszer – ha időben lefekszel!

A 8 órás alvás alaposan felpörgeti az immunrendszert, egészségesebbé teszi az embert!

Ha könnyen és gyorsan fázunk meg, akkor érdemes elgondolkodni azon, hogy növeljük az alvásidőnket.

Cohen és Doyle vizsgálatában megfázástól szenvedőket tanulmányoztak, akik egy vírusos meghűlésnek köszönhetően alaposan lebetegedtek. A történet érdekes eredményhez vezetett: a 7 órát (vagy még kevesebbet) alvók csaknem háromszor nagyobb valószínűséggel maradtak betegek, mint a többet pihenő betegek- akik gyorsabban gyógyultak.

A 8 órás alvás edzettebbé teszi az immunrendszert, ami ezáltal könnyebben birkózik meg a betegségekkel.

Az alváshiány gyulladásokat okoz a testünkben

A túlságosan kevés alvásra testünk gyulladással válaszol, ami a sejteink károsodását okozhatja –ezt derítette ki James Choe és Tauseef Ali vizsgálata.

A kialvatlanság az emésztőrendszer hosszú távú gyulladását okozhatja, de a gyulladással járó bélbetegségek kialakulásában is szerepet játszik.

Rossz alvás = elhízás

A rövid alvásidőtől a súlyunk is drasztikusan nő!

Cappuccio és Taggart kutatása szerint a rosszul alvó felnőttek elhízási valószínűsége 89%-os, ám a virrasztó gyerekek sem járnak sokkal jobban: náluk 55%-os a súlygyarapodás lehetősége.



A rossz alvás cukorbetegséget okoz

A 6 órát vagy még kevesebbet alvók dermesztően közel sodródnak a kockázatos, 2-es típusú diabéteszhez (Cappuccio és D'Elia elemzése szerint).

Ha megvizsgálánk egy hullafáradt járókelőt az utcán, akkor szinte biztos, hogy az egekben lenne a vércukorszintje, nem a normális ütemben működne az anyagcseréje.

Az egyik kísérletben egészséges fiatal férfiak éjszakai alvását csupán 4 órára korlátozták. Az eredmény elég sokkoló lett: már 6 éjszaka után jelentkeztek náluk a kezdődő diabétesz vészjósló tünetei.

(A vizsgálat szerencsére happy enddel végződött: egy hét 8 órás alvás után a furcsa tünetek máris semmivé lettek, visszaállt az eredeti, egészséges állapot.)

Szívbetegség és stroke: veszélyes az alvásszegény életmód!

Az örök élet titkát sajnos mi sem ismerjük, de a 8 órás alvással közelebb kerülünk az örökkévalósághoz!

A rendszeres alváshiány ugyanis borzasztó hatással van a szívünkre és az idegrendszerünkre.

15 tanulmány eredményeit összegezve a kutatók arra jutottak, hogy a keveset alvók jóval nagyobb valószínűséggel kapnak stroke-ot vagy szívbeteget, mint a 7-8 órát alvó emberek.

A rossz alvás depresszióhoz vezet

Tsuno, Besset és Ritchie kutatása feltárta, hogy a depressziós betegek csaknem 90%-a (!) panaszkodik az alvás minőségére.

Az alvászavarok gyakran vezetnek depresszióhoz. Az alvási apnoé során rettentő rosszul alszunk, nem kapunk levegőt, majd a villámcsapás hirtelenségével riadunk fel. Máskor meg álmatlanság keseríti meg az éjszakáinkat, reggel pedig fáradtabban ébredünk, mint ahogyan lefeküdtünk...

Miért érdemes tehát napi 8 órát aludni?

- Jobban tudunk koncentrálni a munkahelyünkön
- Nem válunk érzelmi zombivá
- Ha jól alszunk, akkor kevesebb kalóriát fogyasztunk



- A 8 órás alvástól hatékonyabbá válik az immunrendszerünk
- A túlságosan kevés alvás hatására gyulladások keletkezhetnek a testünkben
- A minőségi pihenéstől javul a sportteljesítményünk
- A rossz alvás elhízáshoz vezet
- Nem fenyeget minket a 2-es számú diabétesz
- Kevésbé leszünk hajlamosak a szívbetegekre és a stroke-ra
- És nem leszünk depressziósak, derülátóbban tekintünk mindenre!

A jó alvás feltételei

Néha kimerültebben ébredünk, mint ahogyan lefeküdtünk. Ezután nem csoda, ha egész nap morcosak és fáradtak vagyunk. Ilyen kábult állapotban nem tudunk koncentrálni a munkahelyünkön és a családjunk sem örül, ha elalszunk a vacsoránál...

Minden megváltozik, ha biztosítjuk a jó alvás körülményeit!

Nyilván nem tudjuk az alvás összes tényezőjét befolyásolni (nem tompíthatjuk a folyamatosan dübörgő villamos robaját és az autóforgalmat is nehéz lenne leállítani). Mégis rengeteget tehetünk azért, hogy mélyebben aludjunk és alaposabban kipihenjük magunkat.

Lássuk, melyek a legfontosabb feltételek, amiktől minden alvás minőségi lesz!

A jó alvás ellenségei: túl sok evés-ivás, kávé, alkohol és cigi

Alvás előtt ne legyünk éhesek és az sem jó, ha tele van a hasunk.

Mindkét esettel ugyanaz a gond: nem tudunk rendesen aludni! Ahogyan az sem mindegy, mennyit iszunk a pihenés előtti órákban. Senki sem tud nyugodtan aludni, ha hajnalban a vécére kell mennie...

A nikotinnal, a koffeinnel muszáj csínján bánnunk, mielőtt ágyba bújunk. A cigaretta és a kávé hosszú órákon át élénkít minket, de pusztító hatással lesz az alvásminőségünkre.

Az alkohol kicsit csalóka kapcsolatban van az éjszakai nyugalommal. Elálmosodunk tőle, ha csak egy keveset kortyolunk belőle. Más a helyzet, ha mértéktelenül iszogatunk: búcsút inthetünk a mély, pihentető alvásnak (és lehet, hogy az alkohol néhány rémálommal is megajándékoz minket).

A rendszeresség meghozza a jutalmát

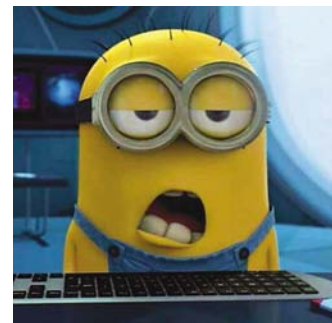
Aki mindennap (hétköznap és hétvégén is) ugyanakkor fekszik és kel, az a kipihenség szempontjából aranyat lel!

A következetes alvási rend erősíti a szervezetünk alvás-ébrenlét ciklusát, minőségi felfrissülést eredményez fizikailag és szellemileg.

Legyen egy megszokott rituálénk elalvás előtt

Ami azt üzeni a testünknek: közeledik a pihenés ideje.

Ez állhat egy meleg, izomlazító fürdőből, zuhanyból vagy nyugtató zenehallgatásból, mely lassan álomba ringatja az agyunkat.



(A tévézés nem az igazi! A kutatások szerint a képernyő előtt töltött idő olyan emocionális ingereket tartalmazhat, melyek megzavarják az éjszakai nyugalmunkat).

Mások egy érdekes könyv olvasására voksolnak, mielőtt lekapcsolják a lámpát.

Ezek a kellemes elalvás előtti szokások ellazítják az elménket, mielőtt átengednénk magunkat a teljes pihenésnek.

Kényelmes környezet

Alakítsunk ki egy ideális szobát, ahol valóban élmény az alvás, ahol minden adott a tökéletes pihenéshez.

Nagyon szubjektív, hogy kinek mit jelent egy ilyen környezet: lehet hűvös és csendes, másoknak meg a meleg szoba kedvez. Földugó segítségével kizárhatjuk a zavaró éjszakai zajokat, a ventilátor pedig rengeteget javít a füledt nyári éjszakák forróságfaktorán.



Döntsük el, hogy a háziállatokkal együtt vagy egyedül tudjuk jobban kipihenni magunkat.

Az alvás akkor lesz az igazi, ha a számunkra legkényelmesebb matracon, párnan tudunk pihenni. Ebben a Matrackuckó alvázzakértői tudnak segíteni. Jöjjön el szaküzletünkbe, hogy minden éjjel minőségi alvással töltsdön fel!

A délutáni alvás tönkreteszi az éjszaka nyugalmát

Vannak, akik elcsábulnak, és délután is maratont szunyálnak.

Néhány japán munkahelyen a dolgozók délután privát kis sátrakra vonulnak és rövid alvással csökkentik a kemény munkanapok fáradalmait.

Első hallásra talán irigyeljük őket, ám mindjárt csökken a lelkesedésünk, amint megértjük, hogy a délutáni 10-30 perces szendergés szabotálja a nyugodt éjszakai pihenést.

Kivételt jelent, ha éjszakai munkát végzünk. Ilyenkor tartsuk lehúzva a redőnyt, hogy a napfény ragyogása ne zavarja a belső óránkat, az alvással töltött nyugodt időszakunkat.

Pihentetőbben alszunk, ha jó kondiban vagyunk

Érdekes összefüggés, de igaz.

A rendszeres fizikai kihívások, sportok (futás, tánc, gyaloglás, stb.) után gyorsabban alszunk el, garantált a mélyebb, minőségi pihenés.

Teszteljünk minél több testmozgást. Focizzunk, szambázzunk, biciklizzünk, vagy capoeirazzunk, a lényeg, hogy minél többet mozogjunk és közben jól érezzük magunkat!

Reggel pedig úgy ébredünk majd, mintha újjászülettünk volna!

Számúzzuk a stresszt! Lazítsunk és nevéssünk többet

Sok munkahelyen valóságos szökőárként zúdul az emberekre a feladatok tömege.

Ilyenkor azt sem tudjuk, mivel foglalkozzunk először- és mire belevágunk az egyikbe, máris 10 másik úgy robban elő a semmiből...

Mi a szédítő pörgés végeredménye?

Örvénylő stressz, ami állandó idegeskedéshez és álmatlansághoz vezet! Priorizálhatjuk, rangsorolhatjuk a feladatainkat, de a feszültség ettől még nem fog feloldódni. Ideje szemléletmódot váltani, alacsonyabb rezgésszámra kapcsolni és végre jól érezni magunkat (ez az éjszakai alvás nyugalmára szintén pozitívan hat).

Néha tartunk szünetet és lazítsunk, különben felőröl minket a stressz.

Nincs tökéletes recept arra, hogyan katapultáljuk az életünkéből a feszültséget, de sokat segít, ha több időt töltünk a családukkal, a legjobb barátainkkal, és minél többet nevetünk.

Ez az igazi stressz-menedzsment!

Szép álmokat és kényelmes matracot kívánunk!

Forrásaink:

- <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379?pg=1>

- <https://imgflip.com>

Hogyan vásároljunk matracot nagyobb gyermekünknek?



Jellemző helyzet, hogy ha nagyobb gyermekünk kinövi az eddigi ágyát, akkor az egész család felkerekedik és elindul matracot venni.

Attól függetlenül, hogy a gyerek 10, 15 vagy akár ennél is idősebb, ilyenkor a matrac próbálás úgy néz ki, hogy a szülők végig fekszik az összes matracot, majd a számukra legkényelmesebbet próbálják ráerőltetni a gyerekekre.

Ez a legrosszabb eshetőség, ami történhet. Ha gyermekünket kísérvük el matracot venni, akkor amennyiben lehetséges, mi rá se feküdjünk a matracokra, de legfőképpen ne mi próbáljuk eldönteni helyette, hogy mi a kényelmes neki! **Ami 40-50 évesen kényelmes, az egy 10-20 évvel fiatalabb embernek nem biztos, hogy megfelelő,** ráadásul ritka pillanat, hogy gyermek és szülő egy súlycsoportban van. Ne mi válasszunk matracot, engedjük a gyereket felfedezni.

Nagyon sokszor láttam már, hogy aggódó anyuka vagy apuka nem hagyja, hogy a gyerek magának válasszon matracot, mert jobban tudja, hogy mi kell neki. De ez nem így van. Bizonyos keretek között már a **gyerekek is** nagyon **jól tudnak maguknak fekhelyet választani** – ráadásul a gyerek általában olcsóbb matracot választ, mint a szülők!

De akkor melyik matrac lesz a legjobb a gyerekeknek?

A legjobb módszer az, hogy ha már csak két matrac maradt, amiből választani kell, akkor próbáljuk ki mi is és adjunk tanácsot. Így segítünk, de nem befolyásoltuk számottevően a döntést.

Meglepő, hogy már egész kis gyermekeknek is milyen önálló elképzelésük van a matracokról, hagyjuk őket kibontakozni – ha bátortalanabb, akkor bízzuk nyugodtan a **matracszakértő** kezeire! Így nem csak a legtökéletesebb matracot fogja kiválasztani magának, de önállóságra, megfontoltságra is nevelhetjük.



Milyen matracot vegyünk ajándékba?

Retteggett kérdés ez minden matracos számára – már aki foglalkozik azzal, hogy minden ember a megfelelő matracon aludjon.

A matrac – sajnos, pedig én örülnék neki ☺ - nem a legjobb ajándék, amennyiben nincs jelen a kiválasztásnál az a személy, akié a matrac lesz. Persze nagyon szép gesztus, hogy valakit azzal szeretnénk meglepni, hogy kipihentté varázsoljuk a mindennapjait, de egyben elég nehéz is megtalálni a megfelelő matracot, ha nem próbálja ki a leendő tulaj.

Az sem jó megoldás, hogy ha mi próbáljuk ki helyette, hiszen az a komfort, ami számunkra kényelmes, nyugodt fekvést biztosít, lehet, hogy az ajándékozottnak teljesen kényelmetlen lesz – hatalmas a szórás súlytól vagy akár kortól függően is abban, hogy kinek mi a komfortos!



Sajnos vannak olyan ajándékok, amit ki kell próbálni, mielőtt megvesszük. A matrac ilyen. Alternatívaként még ott van a lehetőség, hogy elcsaljuk magunkkal a jövőbeli ajándékmatrac tulajdonosát, hogy próbálja ki a matracot. Mondjuk azt neki, hogy a matrac saját magunknak lesz, de kíváncsiak vagyunk a véleményére. Ha ügyesek vagyunk, semmi nem fog neki feltűnni, mi pedig biztosra vehetjük, hogy ajándékunk telitalálat lesz.

Ha nincs mód semmi ilyen praktikára és mindenképpen meglepetést akarunk szerezni, akkor vásároljunk matracot olyan helyen, ahol pénzvisszafizetési garanciát adnak hozzá. Figyeljünk rá oda, hogy ne csak abban az esetben vegyék vissza a matracot, ha a csomagolás sértetlen, hanem akkor is, ha már ki volt próbálva. Ez a módszer némi kellemetlenséggel járhat, de még így is jobb helyzetben leszünk – és az ajándék tulajdonosa is -, mintha a nyakunkon maradna egy felesleges, használhatatlan matrac.

Kemény matrac a jó matrac?

Sokszor hallani a népi bölcsesleteket, amelyek azt mondják, hogy csak a „kemény matrac a jó matrac”, „nagyszüleink is ilyeneken feküdtek”. De vajon mi ebből az igazság?

Lehet, hogy nagyszüleink is kemény matracon feküdtek, de közben a világ fejlődött, eltelt 50 év. Ki akarna 50 évvel ezelőtti telefont használni, vagy 50 évvel ezelőtti autót? Esetleg ha orvoshoz kell mennünk, akkor azt szeretnénk, hogy a tudomány ötven évvel ezelőtti állása szerint kezeljenek? A válasz minden esetben nem. Akkor akarunk úgy aludni, mint ötven éve? Persze, hogy nem akarunk.

A kemény matrac a jó matrac legendáját sajnos az orvosok is erősítik. Ha alvásról van szó, akkor kétféle orvossal találkozunk. A többség általában az ortopéd szakorvossal, illetve egy sokkal kisebb csoport találkozhat még a neurológusok azon csoportjával, akik az alvást, mint pihentető élményt kutat-



ják. Az ortopéd orvos azt mondja, hogy keményebb matracot kell venni, a neurológus pedig azt, hogy lágyabbat.

Kinek van igaza ebben a vitában? Mindenkinek. Amikor azt mondjuk, hogy kemény matrac, akkor sokszor csak arra gondolunk, hogy ne süppedjünk bele, ne legyen olyan puha, hogy testünk rendellenes tartást vegyen fel benne. És amikor azt mondjuk, hogy a lágyabb matracot ajánljuk, akkor mire gondolunk? Arra, hogy a matrac ne legyen betonkemény, ne nyomja az embert. Az orvosok nagyjából ugyanarra gondolnak – csak máshogy fejezik ki magukat.

Jellemző példa a félreértésekre és az eltérő keménység érzékelésére, hogy amikor New Yorkban próbáltam a Casper – feltörekvő matrackereskedő, meggyőző eladási számokkal – matracát, akkor úgy éreztem, hogy ez a matrac túl lágy, nekem túlságosan süppedős. Pedig én a lágyabb matracokat kedvelem. Csak amikor hazaértem, akkor szembesültem vele, hogy ők mint

kemény matracra hivatkoznak. Én – a lágy matracokat kedvelő ember – tehát túl lágynak találtam azt a matracot, amit ők keménynek neveznek...

A fentiek tekintetében csak azt tudom javasolni mindenkinek, hogy ne csak a betonkemény matracokat próbálja ki, hanem nyisson egy kicsit a lágyabbak felé is. Puding próbája az evés!

Mi az az ortopéd matrac?

Viszonylag sokan látogatnak meg minket „ortopéd matracot” keresve. Sajnos ki kell, hogy ábrándítsak mindenkit, mert olyan, hogy „ortopéd matrac” nem létezik. Vagy létezik, de akkor az összes matrac az.

Az ortopéd matrac fogalma egy marketingfogás, amellyel a kereskedők a matrac eladásokat szeretnék növelni – tudom, hogy ez az igazság, mert én is matracokat árulok.

Valahol azt olvastam – és ez tűnt nekem a legjobb megfogalmazásnak -, hogy az ortopéd matrac az a matrac, amely megfelelően alátámasztja a gerincoszlopot. Ezzel csak az a baj, hogy egy viszonylag keményebb matrac megtámaszthatja megfelelően a gerincoszlopot egy 130 kilós embernek, de például egy 70 kilós személynek már biztosan „anti-ortopéd” élményt fog nyújtani, sőt szó szerint roncsolni fogja a gerincét. Akkor viszont hogyan lehetne egy matrac ortopéd? Egyáltalán van-e értelme ennek a kifejezésnek a matrac iparban? Szerintem nincs.

El kell fogadni, hogy nincsenek csodamatracok. Ahogy nincsenek csodaférfiak és csodanők sem. Mindenkinek más a tökéletes és bizony ez a matracoknál is így van. Csodálatos egymásra találások vannak. Ahogyan életünk szerelmét, úgy „életünk matracát” is meg kell találnunk. Lehetséges – sőt törekedni kell rá, hogy megtaláljuk a saját magunk számára ortopédiailag legjobban megfelelő matracot. De olyan nincs, hogy egy matrac mindenkinek megfelelő.

Kérlek, ne haragudjatok a kereskedőkre, amiért ráírják egy matracra, hogy ortopéd. Ez egy trend. Az emberek igénylik. De aki rendesen utánagondol, az hamar képbe kerül...

Tehát, ha legközelebb valaki azzal ámítja, hogy „ez bizony egy ortopéd matrac”, akkor csak mosolyogjon. Attól még lehet, hogy az lesz a gerincének megfelelő matrac. A kulcs a próbában rejlik.

Matracok alapanyagok szerint: Bonellrugós matracok – az átok.

Figyelem! Erősen elfogult írás érkezik! Tudja milyen a jó matrac? Nem bonellrugós – és persze nem is kókusz!

A bonellrugós matracok elég sok rossz tulajdonsággal bírnak. Ha a párja mozog Ön mellett, akkor Ön is érzi – az összes moccanását! Minden egyes rugó

össze van fűzve és rá van erősítve egy külső acélkeretre is. Így ha megnyomja a lábánál, akkor garantált, hogy még a fejénél is érezni fogja. Ráadásul a bonellrugós matracoknál a formakövetés azt jelenti, hogy a matrac arra lejt, ahol a legnagyobb erőbehatás éri. Ez sehol sincs a többi alapanyag pontrugalmasságához képest!

Azonban ami a legrosszabb, már új korában is egy kiteknősödött, kifeküdt matrac érzetét keltheti, ha az ágyban fekvő két ember között elég nagy a



súlykülönbség! Hiszen a nagyobb darab ember felé lejt majd a matrac – örök romantikusoknak még szimpatikus is lehet, hiszen így mindig összebújva fognak aludni...

A belseje egy kész atkateremtő. A felső rétegen átjutva minden kosz lerakódik a rugók közé. Igazán gyomorforgató feladat szétvágni egy rugós matracot és belesni a belsejébe – senkinek nem ajánlom kipróbálásra!

A közhiedelemmel ellentétben nem tartósabb, mint bármelyik másik alapanyag. Persze az acélrugók – de csak a normális vastagságú! – nem mennek tönkre, de a párnázó anyag elfáradása után jön a rugós matracok legnagyobb hátránya: megjelennek az ember oldalában, hátában a rugók! Nincs nyomasztóbb érzés, mint egy darab acél a bordáink között alvás közben.

Minden rosszat félretéve, a bonellrugós matracoknak is van két vitathatatlan előnye: jól szellőznek és rugóznak. Azoknak az embereknek ajánlom, akik szeretik, ha velük hullámszik az egész ágy, illetve a nosztalgiaát keresik a matracukban.

Minden más esetben senkinek nem ajánlom – tulajdonképpen nem is értem, hogy miért lehet még egyáltalán kapni.

Fontos, hogy a fent leírtak csak és kizárólag a bonellrugós matracokra vonatkoznak! Zsákrugós matracok között nagyon szuper példányokat lehet kifogni, szóval nem érdemes teljesen elidegenedni a rugóktól – csak a bonelltól.

Két kicsi, vagy egy nagy matracot vásároljunk?

A második kérdés matrac vásárlás során – az első, hogy milyen méretűre van szükségünk -, hogy egy nagy vagy két kis matracot vegyünk ágyunkba. Természetesen mindkettőnek meglehet az előnye, de érdemes megnézni, hogy egyáltalán miért is vetődik fel a kérdés.

Két lehetőség van. Az első, hogy a vásárlónak rossz tapasztalata van valamilyen bonellrugós matracral. Ez az a matrac típus, amelyiknél ha a párnuk megmozdul, akkor azt mi is érezzük, mert az egész matrac elkezd mozogni. Fontos hangsúlyozni, hogy ez csak erre a matrac fajtára jellemző és más esetben semmilyen hullámszást nem érzünk, ha valaki mozog az ágyban. Ha csak ez a probléma, akkor nyugodtan vehetünk egy nagy matracot, hiszen ez csak a bonellekre jellemző – egy memory, hideghab vagy zsákrugós matracon ez szinte biztosan soha nem fog előfordulni.

A második eset az, amikor a páros tagjai más komfortot nyújtó matracot éreznek kényelmesnek. Amennyiben ez a helyzet, úgy természetesen érdemes – sőt ajánlott – két különböző matracot venni. Sokszor találkozunk vele, hogy valaki enged és nem azt a matracot választja, ami neki kényelmes. Ez azonban rossz lépés, mert a kevésbé kipihent éjszakák sok kellemetlenséget okozhatnak.

Amennyiben mindkét fél számára egy fajta matrac a kényelmes, mi nem ajánljuk, hogy két részben vegyék meg, hiszen a két matrac közötti hézag kellemetlenségeket okozhat az arra fekvőknek. Ebben az esetben mindig egybe ajánljuk megvásárolni a fekhelyet. A két kis matracot természetesen könnyebb mozgatni, de tekintve, hogy erre nincs szükség napi rendszerességgel, talán nem is érdemes annyit foglalkozni vele.

Tapasztalatunk egyébként az, hogy két különböző matracot csak a legritkább esetben választanak egy ágyba.



Ne kövesse el a legnagyobb baklövést gyapjú ágynemű vásárláskor!

Az átverés mintapéldája

A napokban felkeresett egy idős bácsi, karjában nagyméretű „gyapjú párnát” szorongatva. Szerette volna eladni nekem gyapjú garnitúráját...

Először próbált egy kicsit köntörfalazni, végül elmondta, házalók jártak nála, és rábeszéltek egy „gyapjú ágynemű garnitúrára”, melyet 30 ezer forintért meg is vásárolt. Később rájött, hogy becsapták, persze ekkor már nem tehetett semmit, garancialevelet, számlát nem kapott, a „gyapjúkereskedő” pedig sehol...

Elsőre is gyanús volt a történet, hiszen sok ilyet hallhattunk már sajnos, de miután a párnát jobban szemügyre vettem, meg is győződtem az átverésről.

Az ál-gyapjú párnának egyik oldala egyáltalán nem gyapjú volt, a másik jobban hasonlított rá, de sűrűsége kritikán aluli volt, a megszokott enyhe birka szagból pedig semmit nem lehetett érezni. Nem volt lehetőségem rá, hogy megpiríttgassam a párnát, úgyhogy nem derült ki, látott-e az a párna egyáltalán merinói birkát.

Azt hiszem, ebből a történetből bőven lehet okulni. A bácsika lényegében elkövette a legnagyobb hibát, amit ilyenkor lehet. Most nem térnék ki rá, milyen könnyen lehet a hiszékeny, idős embereket átvenni, persze erről ők egyáltalán nem tehetnek.

Szerintem, aki egy kicsit is érdeklődik gyapjú ágyneműje iránt, már nem fogja követni a fenti rossz példát.

Gyapjú ágyneműt csak szaküzletben!

Gyapjú terméket tehát csak kifejezetten gyapjúval, vagy legalábbis alváskultúrával foglalkozó szaküzletben érdemes venni. Gyapjú ágyneműjét még csak véletlen se házalótól, gyapjú ügynöktől vásárolja meg, ki van zárva, hogy minőségi terméket kap ebben az esetben.



Említettem, hogy a párna egyik oldala nagyon laza sűrűségű volt, ránézéskor olyan 300 g/m². A magyar gyártóknál a legkisebb szálsűrűségű gyapjú takaró 400 grammos, ezt pedig a merinói juh sokadik nyírását jelentő birka gyapjánál szokták alkalmazni.

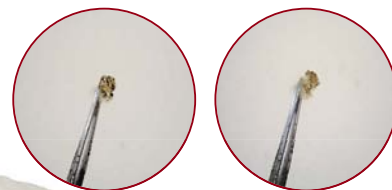
Mi még a birka ágyneműnél is inkább az 500-ast szoktuk javasolni, a báránynál, lámánál vagy kasmírnál pedig a 600 vagy 700 grammot. Ugyanis csak ezek tartják melegen a testet, a kisebb sűrűségű inkább nyáron praktikus. A kiszemelt gyapjú ágynemű szálsűrűségéről mindig tájékozódjon az adott szakboltban.

Tuti gyapjú, csak neked!

Ne higgy neki!

A mindent eldöntő próba!

A hamisított párna alapanyagának sem volt sok köze az ausztrál merinói gyapjúhoz. Amikor gyapjú ágyneműjét kiválasztja, nyugodtan bele is szagolhat egy jó nagyot, az igazi gyapjúnak lesz egy kis birka szaga, ez azonban nem zavaró, gyakori szel-



lőtetéssel kimegy majd belőle.

De ha biztos akar lenni benne, hogy valóban gyapjú az Önnek kínált ágynemű, akkor kérjen egy kis mintát belőle, és öngyújtóval perzseld meg. A valódi gyapjú nem gyullad meg, hanem csak izzik, és nem túl erős, égett szörzsagot lehet érezni.

A szintetikus száltól nagyon könnyű megkülönböztetni, az ugyanis egyből lángra kap és műanyag szag mellett elég.



Ha azonban olyan gyapjú ügynökkel találkozik, mint a történetben szereplő öreg bácsi, akkor nehezebb dolga lesz, ugyanis nem teljesen műszálas ágyneműt akar majd rásózni Önre, hanem egy műszálas-gyapjú keveréket.

A kevert anyag hasonlóan viselkedik, mint az igazi gyapjú, szemmel látható különbség nincs az égésük között, de még a szaguk is ugyanolyan.

A vizsgált szálas anyag hamuját fogja ujjai közé, és próbálja meg szétmorzsolni. A kevert anyag annyira megkeményedik, hogy ez esélytelen, a gyapjú égéstermékét viszont könnyen szét tudja nyomni.




Aranygyapjú®

 amikor



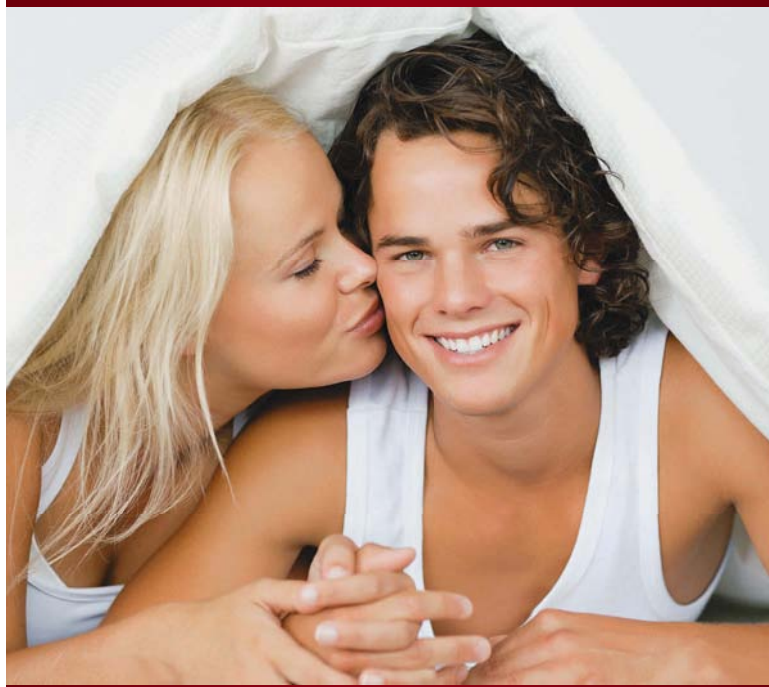
...fázol



...örömet szereznel



...huncut vagy



 megérdemled!

Profi tippek párnakeresőknek



A TÖRKÖLYPÁLINKA ENYHÍTI A DEPRESSZIÓT?

KÉRDEZD MEG A MATRACKUCKÓT!

Ki mint választ párnát, úgy alussza álmát!

Tudta, hogy a párna a nyugodt éjszaka kulcsa? Egy remek párnával egész éjjel nyugodtan, zavartalanul alszunk, a rossz minőségűn feküdvé viszont folyamatosan forgolódunk, fájni fog a nyakunk és a vállunk.

Reggel pedig zombiként ébredünk, ami az egész napunkra rányomja a bélyegét.

Szívesebben ébredne felfrissülten és mosolygósan? Akkor segítünk eldönteni, melyik párna lesz Önnek a legtökéletesebb!

A méret a lényeg?

Vásárlás előtt nézzük meg, mekkora az ágy és pontosan hány párnára lesz szükségünk (illetve mire fogjuk használni őket).

A túlságosan nagy párna nem lesz jó a kis ágyba, olvasáshoz pedig gyakran több párna kell a fejünk kényelmes aládúcolásához.

Kemény vagy lágy párnát keresünk?

Ez lesz a két legfontosabb információ vásárlás előtt.

Próbáljunk ki minél többet, hogy megtaláljuk a legmegfelelőbbet!

Az első benyomás itt legalább olyan fontos, mint egy randin, de teszteljünk sokfélét a keménység-lágyág skálán, hogy végül tényleg megalapozott döntést hozzunk.

Melyik a kedvenc alváspozíciója?

Mindegyik!

A legtöbbször ez a válasz, mert az emberek javarésze az alvás folyamán valamennyi pozícióban eltölt egy kis időt.

A kényelem szempontjából nagyon nem mindegy, hogy háton, hason vagy az oldalunkon alszunk. Keressük meg a kedvenc fekvési helyzetünket, majd ehhez válasszunk párnát: garantált a nyugodt, pihentető alvás!

Jöjjön el a Matrackuckó üzleteibe, próbáljon ki minél több párnát és alváspozíciót. Alvásszakületünk szakemberei segítenek a legkényelmesebb párna megtalálásában.

A háton fekvés közepesen vastag, magasabb fekvésű párnát igényel, mely remekül támogatja a nyakunkat és a gerincünket. A túlságosan masszív párna nagyon előrenyomja a fejet, ami háton fekvésnél kifejezetten kellemetlen. A nagyon puha párnával meg az a baj, hogy a fejünket semmi sem támasztja alá: egyenesen belesüllyed a párnába és a matracba.

Az oldalunkon alvóknak vastag, erősebb párna kell, hogy megfelelő alátámasztást kapjon a nyakuk. Szintén magasabb párna lesz jó a gerincnek.

Ha csak hason fekvé tud elaludni, akkor egy puha és lágy, lapos párnára van szüksége. A puha párna azért ideális ilyenkor, mert lehetővé teszi, hogy a nyakunk a gerinccel egy vonalban maradjon. (De érdemes a többi alváshelyzetet is kipróbálni, mert a hason fekvés a legegészségtelenebb a gerinc ágyéki – lumbális – részének).

A pozícióváltó alvók (mixed sleepers) több pózt is kényelmesnek találnak egy éjszaka alatt. Ők akár két párnát is használhatnak: egy közepes vastagságú és egy kicsit puhább párna is megfelelő lehet attól függően, melyik kényelmi tartomány felé mozdulnak el.

Tönköly, meggymag és köles: a biopárnák gyógyító hatása

Sherlock Holmes már a párna finom töltelékanyagából kitalálná, milyen egészségügyi problémától szenvedünk vagy milyen a kényelmi igényünk. Az egyik biotöltelékkel ellátott párna segít a fülfájáson, a másik a migréneken, a harmadik pedig az izzadás csökkentésében.

Ezen a ponton válik igazán lényeges kérdéssé, hogy csak egyszerűen párnát keresünk vagy valamilyen egészségügyi panasz enyhítésére vennénk párnát.

Az asztma, az allergia, a krónikus nyaki fájdalom esetén a kifejezetten ezeket „gyógyító” töltelékes biopárnák egyikét érdemes megvenni.

A **tönkölyháj párna** huzatában dinamikusan mozog a tönkölyháj, ezért a párna kiválóan követi a fej tónusát.

A tönköly fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő hatása jótékony hatással van az éjszakai alvásra, emellett a migrénes, reumás és ízületi panaszokat is enyhíti (remek stresszoldó).

A tönkölybúzával töltött párnát kifejezetten izzadékony embereknek találtuk ki, mert remekül szellőzik, forró nyári éjszakákon a fej izzadása tehát majdnem teljesen elkerülhető. A tönkölyháj párna egy kicsit zizeg: ez a használóját nem érinti, legfeljebb a partnerét zavarja (míg nem választ ő is egy jó kis tönkölypárnát). De már olyat is hallottunk, hogy valaki kifejezetten a zizegés miatt vett tönkölypárnát, mert állítása szerint remekül elaltatja az embert.

A **kölesháj párnát** szintén érdemes kipróbálni, mert a gabonafélék grandiózus királya! Kevésbé zizeg, mint a tönköly, de rengeteg ásványi anyagot és vitamint tartalmaz, amitől az álom is békésebb és édesebb.

Mit tegyünk, ha zúg a fülünk vagy nagyon fáj a nyakunk, a hátunk? A **meggy-maggal töltött párna** nagyszerűen használható olyan tünetek enyhítésében, melyek melegítéssel vagy hűtéssel kezelhetők.

Ráadásul remekül szellőzik, az élősködők pedig messziről kerülnek!

A tollal töltött párna

Más vásárlók tollal töltött párnát keresnek. A toll töltőanyag remekül tartja meg a meleget a párnában, ami különösen jól jön a dermesztően hideg téli éjszakákon.

A toll azonban egy kicsit kemény és feszes, leginkább az oldalukon alvóknak lesz tökéletes. Ebből a típusból az Álom Toll párnát kell kipróbálni, melyet az összes alváspozícióban alvóknak ajánlani tudunk.

Az allergiásoknak viszont a toll nem előnyös, nekik inkább az antiallergén párnát érdemes tesztelni.

Amiből menekülnek az atkák: az antiallergén párnák

Ideje szót ejtenünk a töltött párnák császáráról, a szilikonugolyóval bélelt **Flexi Álom Bamboo párnáról!**

A szilikonugolyócskák anyaga kifejezetten környezetbarát, elriasztja az atkák többségét, akik nagyban felelősek az allergiás problémákért.

A párnába merészkedő atkáktól is megszabadulhatunk! A párna 40°C-os mosása teljesen kitakarítja a párnából az allergiakeltő atkaürüléket, néha pedig le kell fagyasztani a párnát, ami 100%-os pusztulást jelent a párnában rejtőzködő atkapopulációnak.

A Flexi párnák a szilikonugolyók miatt nagyszerűen szellőznek, tartósak és rugalmasak. Ha az éjszaka során sokat izzadunk, akkor a **Flexi Bamboo párnát** nekünk találták ki!

A párna külső huzatába szőtt bambuszszálak zseniálisan vezetnek el a verejtéket-négyszer nagyobb nedvszívással rendelkeznek, mint a pamut. A bambusz hőszabályozó képességgel bír: nyáron hűt, télen fűt (kicsit olyan, mint a Golf-áramlat).

A Flexi párnák kiváló komfortot adnak az alváshoz, mert a párna töltőanyagát a saját kényelmi igényeinknek megfelelően változtathatjuk. A **Pillangó Flexi Álom Bamboo párna** még nagyobb ívvel teszi komfortosabbá az alvást, a szilikonugolyók pedig pontosan alkalmazkodnak a nyaki gerincszakaszhoz.

A gyapjúpárna szintén tökéletes az allergiára és asztmára

A hullámos gyapjúszál nem vonzza, hanem taszítja az allergiát okozó atkákat (ők inkább az organikus töltőanyagú párnákat tekintik kellemes élőhelynek). A gyapjúszálak felületén ugyanis gyapjúviasz található, a lanoil pedig nem porosodik, ezért a párna sem lesz üdülőközpont a poratkák számára.



Az ausztrál merinói bárány finomgyapjából készülő szövet adja a **Flexi bárány gyapjúpárna** külső huzatát. A huzat hatékonyan méregtelenít: a szálak anyagok közül páratlanul jó a nedvszívó képessége. A gyapjúsál nagyszerűen vezeti el a verejtéket, higiénikus és egészséges pihenést biztosít.

A kicsit érzékenyebb bőrűeknek a **Flexi Mámor gyapjú párnát** ajánljuk, mely



Superwash bárány gyapjából készült, ezért gyengédebb, puhább kasmír-érzetet nyújt.

A memory párna

A NASA már az 1970-es években kifejlesztette a viszkoleasztikus poliuretán habot, minden memory matrac öreganyját.

Eredetileg egy olyan anyagot terveztek, mely a legszélsőségesebb erőhatásokat is elviseli, ám akkor még nem tudták, mekkora sikert arat majd a memory a matráciparban, és milyen remek párnát készítenek majd belőle.

A memory a legkényelmesebb párnák egyike.

A memory párnák kiváló alátámasztást adnak a nyaknak, a vállnak. Használataival nem keletkeznek ezeken a területeken nyomáspontok, a csigolyák terhelmentesek lesznek és a nyaki vérkeringés is jobban cirkulál.

A memory párnák pontról pontra veszi a fejünk és a nyakunk formáját, a benyomódás után pedig villámgyorsan nyeri vissza az eredeti alakját. A formakövetés miatt nagyszerű választás nyugtalanul alvóknak! Nyakcsigolya- és gerincproblémáktól szenvedőknek is tökéletes, egyenletesen osztja el a nyakunkra nehezedő terhelést.

A memory párnák nagy sűrűséggel rendelkeznek (Magyarországon az 50 kg/m³-es az ideális), így az anyaguk is tartós, nem megy tönkre 1-2 év alatt. A memory alapanyagától menekülnek az atkák, így a poratkára allergiások is szívesen használják.

A memory párna viszont nem lélegző anyagból készült. Néha amiatt kritizálják őket, mert túl meleg, ezért nem igazán ajánljuk őket izzadékonnyal embereknek.

A Pillangó párnát viszont ők is kipróbálhatják, mert a huzatában lévő bambuszszálaknak köszönhetően szenzációsan szellőzik. A **Memory Pillangó párna** sikeresen méregtelenít és verejtékmentes éjszakákat biztosít.

A habdaralékos töltet miatt a párna komfortja személyre szabható, bármikor tölthetünk bele daralékokat de ki is vehetünk belőle. (A párna annál keményebb, minél több töltelék van benne, a puhasága pedig azt jelenti, hogy viszonylag kevés töltet található benne).

Próbálja ki a **Szeretet memory párnát**, ha egy olyan komfortos memory párnát szeretne, mely szenzációsan szellőzik és tökéletes alátámasztást nyújt a gerincnek.

Speciális nyakpárna utazáshoz

Ilyenek az n-alakú párnák (vagy nyakpárnák), melyeket hosszabb utazásokhoz (pl. repülőgépes utazásokhoz) ajánlunk. A kutatásokból kiderült, hogy ezek a párnák enyhítik az alvási apnoét – a légzéskimaradással járó, hirtelen ébredésekkel járó alvászavart. Ezek a párnák csökkentik a forgolódások számát, egészségesebbé teszik az alvást. A nyakpárnák alsó területén található terület extra támasztást ad a nyaknak, enyhíti a fejfájást és a nyaki izmok feszülését.

Ebben a kategóriában a **Flexi Bamboo nyakpárnát** ajánljuk, melynek szilikongolyókból álló töltetét mindenki a saját igényeinek megfelelően alakíthatja (a szilikongolyók kivételével puhábbá tesszük a párnánkat, a golyók mennyiségének növelésével pedig keményebbé). Egy antiallergén nyakpárnáról beszélünk, mely a hosszú utazások során sem engedi, hogy a fejünk előrebukjon, alvás közben is remekül támasztja meg a nyakat.

Ki mint választ párnát, úgy alussza álmát!

Reméljük, cikkünk Önnek is segít a megfelelő párna megtalálásában!

Forrásaink:

<http://www.wikihow.com/Choose-a-Pillow>

<http://www.forbes.com/sites/houzz/2013/07/17/how-to-choose-the-perfect-bed-pillow/#5aca33ecf957>

<https://imgflip.com>

Álom párnák

Szeretet Memory párna (68x40x13)

A gerincfájás doktora!

Ezt a magas párnát **háton fekvéshez és oldalt fekvéshez** ajánljuk. A Szeretet Memory egy enyhén lágy párna, mely **tökéletes alátámasztást** ad a gerinc felső szakaszának. Az **antiallergén huzat** 60°C-on mosható. A huzatban lévő bambuszsálak **kiváló nedvszívó és hőszabályozó képességgel** bírnak, vége az izzasztó éjszakáknak! A párna az **ezüstszálas Silver huzatnak** köszönhetően elriasztja a baktériumokat és a gombákat. A Szeretet Memory párnát szeretettel ajánljuk **bambusz huzatos változatban** is minden **higiénikus és nyugodt** pihenésre vágyónak!



Pappy Memory párna (52x40x11)

Próbálja ki a Pappy Memory párnát: a minőségi alvás garantált!

Hason és háton fekvőknek ajánljuk.

A Pappy Memory egy alacsony párna, ezért a hölgyeknek is kiváló választás. A kényelmes párna **minőségi pihenéssel, zsidbadásmentes reggeli ébredéssel** ajándékozik meg minket! Kétféle **környezetkímélő, természetes anyagú huzattal** forgalmazzuk, melyek 60°C-on moshatók. Az allergiások is szeretik, mert az **ezüstszálas Silver huzat** távol tartja az allergizáló atkákat, baktériumokat és penészgombákat. A **kellemes tapintású bambuszszálas huzat** négyszer nagyobb nedvszívású, mint a pamut.



Pillangó FLEXI párna (62x50)

Antiallergén töltelék az atkamentes párnáért!

Mindenki a saját kényelmi igényeinek megfelelően állíthatja be a párna magasságát, keménységét!

A párna töltőanyagának mennyiségét szintén tetszés szerint alakíthatjuk. A töltet egy 100% pamutból készült belső huzatba került, amire egy kiváló élettani hatásokkal rendelkező bambuszszálas külső huzatot tettünk. A belső huzatban lévő zipzár segítségével egy könnyed mozdulattal kiszedhetjük a felesleges töltőanyagot (de tehetünk is hozzá, ha túl puha a párna). **Az antiallergén töltőanyag szenzációsan szellőző, tartós és rugalmas szilikon golyócskákból áll.** Ez a speciálisan kifejlesztett anyag **antiallergén és környezetbarát.** Antibakteriális bambuszszálas huzata ellenáll a gombáknak, atkáknak, baktériumoknak és más élősködőknek. **A Flexi párna a legjobb választás az allergiától, asztmától szenvedőknek!**



Flexi Bamboo párnák

(40x50, 40x80, 50x70, 70x90)

Tökéletes alátámasztás és személyre szabott kényelem: a Flexi Bamboo párna verhetetlen ebben!

Mikor lesz számunkra kényelmes egy párna? Ha megfelelő magasságú és keménységű, mert csak így ad komfortos alátámasztást a gerincoszlop felső szakaszán lévő nyaki csigolyáknak.

A túl magas vagy túl alacsony párna gyakran a gerincoszlop kóros eldeformálódását okozza. A Flexi Bamboo párnában **mindenki maga állíthatja be a párna töltőanyagának mennyiségét, magasságát és keménységét!** A párna töltete antiallergén és mosható szilikon golyócskákból áll. A töltőanyag környezetbarát, remekül szellőzik, tartós és rugalmas. Időnként érdemes lefagyasztani a párnát, ezzel 100%-osan kiirtjuk belőle az atkát. A 40°C-on való mosás eltávolítja a párnából az atkaürüléket, így **vége a porallergiás tüszögésnek, az asztmás rohamoknak és az álmatlan éjszakáknak!**

A PES szilikon anyag ruganyos, kényelmes alátámasztást kínál a nyaknak, használatával megelőzhető és megszüntethető a nyak görcsös fájdalma. Bambuszszálas huzata friss és higiénikus pihenést kínál.



Flexi Bárány gyapjú párnák

(40x50, 40x80, 50x70, 70x90)

Nincs több izzadás és nyakfájás: a Flexi Bárány gyapjú párna a megoldás!

A párna külső huzatát az **ausztrál merinó bárány** finomgyapjából készült szövet képezi, melynek a szálak anyagok között **egyedülálló a nedvszívó képessége.**

A gyapjúsál felveszi és elvezeti a verejtéket, **hőszabályozó** tulajdonsága miatt **télen fűt, nyáron hűt.** Flexi bárány gyapjú párnánk egészséges és higiénikus pihenést kínál. Nyáron sem izzadunk le benne, élénkíti a méregtelenítésünket. Ebben **a párnában mindenki a saját kényelmi igényeinek megfelelően állíthatja be a töltet mennyiségét!** A kutatók által speciálisan kifejlesztett szilikon golyócskák kiválóan szellőznek, rugalmasak és időtállóak. Az atkák nem szeretik a PES szilikon golyócskák alkotta töltetet, így az alvást zavaró allergiás, asztmás tünetek is csökkennek!



Atka-apokalipszis: amitől a matrac tényleg megtisztul

Számtalan katasztrófafilm, thrillert vagy sci-fit láttunk már, melyben elementáris erejű természeti csapások pusztítják az emberiséget.

Egy alapos mosás vagy porszívózás viszont a matracvédőt, a párnát szennyező atkák számára jelent apokalipszist. (És ha komolyan vesszük a tisztítást, akkor nincs az a Bruce Willis az atkák között, aki kihúzza őket a totális armageddonból).

De miért jelentenek veszélyt az atkák a matrac épségére és az egészségünkre?

Az atka „ínyencnek” emberi bőrsejteket esznek

Az atka szó hallatán kevesen gondolunk egy pókszerű, 2-3 tizedmilliméter nagyságú lényre, mely komoly kockázatot jelent az ember egészségére. A magas (kb. 60-85%-os) páratartalmú, meleg (20-25°C-os) és rosszul szellőző területeket szeretik, imádják a penészes matracvédőket és párnákat.

Az atka rendkívül kicsi, ám annál élelmesebb: valóságos ínycfalatként tekint a matracvédőn vagy a matrac belsejében összegyűlő emberi bőrsejtekre



(nekünk ez horror, de az ízlésük biológiailag így van beállítva). Ez még nem is lenne akkora gond.

A történet igazán tragikus oldala az atkák anyagcseréjében rejlik, ugyanis az ürületekben lévő fehérje okozza az emberi allergiát. Az atkák nem viccelnek: a wiki.how adatai szerint 2 év után egy párna súlyának akár 10-15%-át is alkothatja az atkák ürülete.

Vessünk be minden létező fegyvert az atkák ellen, hogy megelőzzük az allergia kialakulásának valószínűségét. Támadjunk a matracvédőben élő kis kártevőkre porszívóval, mosógéppel, bármivel, ami elősegíti az atkapopuláció kihalását.

Most pedig lássuk, milyen tisztítási módszerek jelentenek valódi apokalipszist a mikroszkopikus méretű élősködők számára!

Árvíz az atkáknak- a kiadósabb mosás felér egy cunamival

Nincs az a Noé-bárka, ami megmenti a parányi pókféléket egy kiadósabb mosás hullámaintól.



A ritkán szellőző matracvédő vagy párnahuzat kiváló klímát teremt az atkáknak (úgy lubickolnak a hőségben és a párában, mint egy ötcsillagos wellness hotelben. 65%-os páratartalom felett pedig szinte a paradicsomban érzik magukat).

De miért ne lubickolhatnak a parányi atkák a mosógépben, a tisztítószeres örvényében?

Ha forró vízben mossuk a matrac kiegészítőket, az még pusztítóbb csapás a matracban nyüzsgő (akár milliós nagyságrendű) populációra.

Egy igazán „égő” apokalipszis: a forró szárítógép

Mit élnek át a poratkák intenzív szárítás közben? Nekik ez a Pokoli torony.

Kábé annyira élvezik, mintha több órára rájuk zárnák a szoligépet, és apránként porrá égnének. Bátran szárítsuk a vizes matracvédőt, párnát szárítógéppel, és végleg búcsút veszünk a kártevőktől.

Érdeemes olyan típust vásárolni, amit könnyen lehet mosógéppel tisztítani és szárítógépben szárítani.

Porszívó = a tökéletes tornádó

Dorothy az Ózban túlélte a tornádó mindent magába szippantó tölcserét, ám az atkák nem ilyen szerencsések, ha egy porszívóval vesszük kezelésbe a matrac penészesedő felszínét vagy a problémás párnát, párnahuzatot.

Az atkák nem jutnak vissza Kansasba, maximum a gép porzsákjába (a matracunk pedig klasszissokkal tisztábbá válik).



Még alaposabban porszívózhatjuk ki a matracban dorbézoló csapatot, ha HEPA-szűrős (nagy hatékonyságú szemcse-levegőszűrős) porszívót használunk.

Ez a lepraktikusabb megoldás a poratka ürülék és más apró szennyeződések eltávolítására.

Jégkorszak az atkáknak: fagyassza le a plüssmacikat!

Sokan gyűjtenek plüssállatokat, melyek anyaga kiváló klímát biztosít az atkáknak.

(Majdnem olyan remekül érzik magukat benne, mint a kárpitos bútorokon, a régi szőnyegeken vagy a poros könyvek gerincén. Az ilyen fokozottan atkabarát környezetet érdemes gyakran tisztítani vagy eltávolítani a lakásból).

Időnként tehát csináljunk jegesmedvét a plüssmaciból, és nem kell aggódnunk az allergia miatt. Tegyük a kézzel nem mosható plüssállatokat egy kisebb zsákba, majd hagyjuk a hűtőben nagyjából 48 óráig.

Tökéletes atka-apokalipszis nincs

Még nem fedezték fel, de remélhetőleg dolgoznak rajta!

A cikkünkben bemutatott megoldások sikeresen számúzik a matracvédőről, a párnáról az atkákat, de azok nem véglegesen pusztulnak ki a matrac környezetéből.

Egy olyan ökoszisztémáról beszélünk, mely ellenállhatatlanul vonzza a poratkákat, ám egy-két rendszeres apokalipszissal (nagytakarítással) gondoskodhatunk róla, hogy hosszabb időre elkerülje matracunkat az atka.

A tökéletes matracvédő távol tartja a poratkákat

Olyan típust kell találni, ami mosógépben is könnyen mosható.

A legjobb választás ebben a kategóriában az Álom matracvédő takaró:

60°C-os mosással már biztosan elpusztulnak az atkák, ám ez a matracvédő akár 95°C-on mosható, így hírmondó sem marad a kis kártevőkből!



Forrásaink:

<http://www.wikihow.com/Get-Rid-of-Dust-Mites>

<https://imgflip.com>

Védd a matracod!



**Használj
MATRACVÉDŐT!**

aszma, a krónikus nem specifikus légzőszervi betegségek, a szív-érrendszeri betegségek és a nem rosszindulatú tüdőbetegségek miatti halálozást is.

A legvesélyeztetettebbek a kisgyermek és a légúti megbetegedésben szenvedők. A szálló por veszélyességét növeli, hogy felületén nehézfémek, poliaromás szénhidrogének telepednek meg, amelyek rákkeltő hatásúak.

A magas páratartalom kedvez a poratka szaporodásának!

Bármennyire is tisztának tűnik, a leg gondozottabb lakás sem pormentes. Ebben a porban él és szaporodik a háziporatká. A poratkák a párás (65-75%-os relatív páratartalmú) környezetet és a 17-25°C közötti hőmérsékletet kedvelik. Ideális életfeltételeket és táplálékot találva gyorsan szaporodnak.



Egy emberről természetes folyamat részeként naponta kb. 1,5 gramm hámsejt válik le. Sajnálatos módon a háziporatkák fő táplálékát éppen ezek az elhalt hámsejtek teszik ki.

Az allergiát valójában nem az élő poratka, hanem annak mikroszkopikus méretűre fel-töredezett, így a levegőben szálló beszáradt széklete okozza. Ez az ürülék azért is veszélyes, mert főleg a téli időszakban, beszáradva, feltöredezve a porhoz tapadva órákon keresztül tud lebegni a levegőben, így a lakás bármely részére könnyen eljut.

Az asztmatikus tünetek mellett gyakori, hogy az atka-ürülék belégzése vagy érintése bőrtüneteket is előidéz. Ez jelentkezhet viszketés, csalánkiütés vagy ekcéma

Nyerjen csatát az atkák és atkaürülék ellen!

A szálló por és atkaürülék

A szálló port két nagy csoportra lehet bontani szemcseméret alapján: a 10 mikrométer átmérőjűek, ezek a szemcsék lejutnak az alsó légutakba. A 2,5 mikrométernél kisebb átmérőjű, „finom” porszemcsék azért különösen veszélyesek, mert belélegezve a tüdő mélyébe jutnak, innen pedig felszívódnak és a keringésbe kerülnek.

A szálló por koncentráció emelkedése növeli továbbá az általános halálozást, az asztma, a krónikus nem specifikus légzőszervi betegségek, a szív-érrendszeri betegségek és a nem rosszindulatú tüdőbetegségek miatti halálozást is.

(vörös, sokszor száraz felületű foltok a bőrön) formájában. Jellemző, hogy a tünetek többsége éjszaka, illetve hajnalban jelentkezik, köszönhetően annak, hogy a legtöbb allergén az ágy neműben található, és az alvás során ér minket a legjelentősebb allergén-expozíció.

Az Álom Matracvédők

- Megóvjá matracát a piszkoló-dástól, és a szennyeződésektől!
- Ágy matracra huzatának élettartamát jelentősen meghosszabbítja!
- Higiénikus alvást kínál, teljes atkavédelmet ad az ágy matracának és huzatának!
- Kellemes pamut anyaga kényelmes pihenést tesz lehetővé, tökéletesen átszellőzik!
- Megspórol sok ezer forintot, ha Álom matracvédőnket használja!



Álom alsó Matracvédő

Az Álom alsó matracvédő csökkenti a föld felett lebegő por és atkaürülék megtapadását a matrac használaton kívüli részén! Könnyen mosható. Védi a matracot a mechanikai sérülésektől.



Ágyválasztás – a két legfontosabb dolog, amire az embereknek figyelniük kellene ágyvásárláskor

Csak két apró szempont, ami meg fogja határozni, hogy mennyire lesz elégedett az ágykeretével a következő évtizedekben. Ön tudta, hogy az emberek nagy része csak egyetlen dologgal foglalkozik?



A dizájn, a külsőségek... Mindenki odafigyel rá. Fa ágyat szeretnék, mert az szép, fenyő ágyat, mert szépen sötétedik, tölgy ágyat, mert annak már komoly presztízs értéke van. Úgy gondolom, hogy elsősorban Ön is azért jött el hozzánk, mert megtetszett valamelyik ágyunk az interneten.



Van egy másik – objektív – szempont is, amit sokan nem vesznek figyelembe. A kiválasztott ágyunk ki kell bírnia a terhelést. Hogy mire gon-



dolunk? A gyerekek ugrálására, a háttámla kiluzulására, ha nekidőlne, a bordasor törése, nyirkogás...

Félig viccesen, félig komolyan pontosan ezért vezettük be a SZEXBIZTOS ÁGYAK fogalmát. Az ágy fő szerepe, hogy megtartsa a matracot. De meddig fogja tartani a matracot egy gyenge ágy? És egyáltalán mi a legnagyobb terhelés, ami érheti az ágyat? Bizony a szex.

A Matrackuckó az első olyan alvásszaküzlet hazánkban, amely a tabut megtörve felvállalta, hogy a megfelelő ágy kiválasztása nem csak az alvásunk minőségét javíthatja, hanem a szerelem testi beteljesülésének is fontos tényezője, katalizátora. Így született meg a „SZEXBIZTOS ÁGY” szlogenünk.

Miről is van szó valójában? Mit csinálunk az ágyunkban, mennyi időt töltünk benne? A teljesség igénye nélkül: alszunk, szeretkezünk, olvasunk, tévézünk, eszünk, a gyerekek ugrálnak rajta és még ki tudja, mit nem soroltunk fel.

Az ágyunkban töltjük életünk majdnem felét. Éppen ezért nem mindegy, hogy milyen keretet választunk.

Amikor a SZEXBIZTOS ÁGYAKAT megalkottuk, egy fontos dolog lebegett a szemünk előtt: az ágy nem szakadhat le, nem eshet szét, nem törhet szét az ágyrács. Az embereknek nem szabad elrontani a pihenését, a kikapcsolódását.

Ne feledje, egy ágyunk nem csak szépek, de erősnek is kell lennie!



Egy matracot kérek, kókusz nélkül!

Előre leszögezem, hogy nem vagyok a kókuszmatracok híve. Sokféle tapasztalattal talákoztam már, természetesen voltak köztük jók is, de nem vagyok meggyőződve arról, hogy ez a kókuszrétegnek köszönhető. Alapvetően, ami a leginkább elbizonytalanít ebben az egész témában, hogy arról sem vagyok meggyőződve, hogy a kókuszrétegnek egyáltalán bármit köszönhetünk.

A legtöbbször azt gondolom, hogy csak egy jól csengő marketingfogásról van szó, amiről sokan rögtön a manapság fénykorukat élő biotermékekre asszociálnak, illetve valószínűleg professzionálisabbnak tűnik tőle a matrac magjáról kihelyezett bemutatókocka.

Először is fontos tisztázni, hogy a matracokba kerülő végtermék már nem természetes. A kókuszdióról leválasztott rostokat a gyártók szintetikus és natúr kaucsuk keverékével kénytelenek kezelni, hogy kellő rugalmasságot kapjon, mivel enélkül túlságosan merev és sérülékeny lenne. Azonban a matrac elhasználódása során még így is sokszor előfordul, hogy törrik, szúr és porzik.

Viszont a leggyakoribb problémaként sajnos nem is ezt, hanem a penészedést kell felhoznom. Ráadásul az ilyen eseteket nem kell nagyítással keresni, a penészes kókuszmatracra például elég nagyszámú találatot dob ki a kereső, de rengeteg fórumon is hasonló történetekre bukkanhatunk.



A kókuszmatrac kemény, ez pedig rossz!

Azonban kereskedőként az egyik legnagyobb **szemfényvesztésnek a keménységét** tartom. A gyártóknak nyilván kapóra jön a természetesség-lobbi, ugyanis ezzel a meglehetősen **olcsó alapanyaggal** meglehetősen sokat lehet spórolni. Nem csak azért, mert így egy vagy két sorral kevesebbet kell felhasználni az eredeti anyagból, hanem mert abból is elég alacsonyabb sűrűséget használni ahhoz, hogy a kókuszréteg keménysége egyáltalán érezhető legyen.

Ráadásul **egy hideghab matracnak semmi szüksége bármilyen másik anyagra azért, hogy kemény legyen.** Ezekből - a nem véletlenül annyira elterjedt - matracalapanyagokból szerencsére már bármilyen komfortérzetű létre tudunk hozni. Tehát igazából teljesen indokolatlan, hogy kókuszt rakjunk bele. Persze, végső kétségbeesésünkben még felhozhatjuk a szellőzést, de nem merült még fel senkiben, hogy akkor miért penészedik...?



Egy szó mint száz, a **kókuszrétegnek sokszor semmilyen hatása nincs a matracra nézve**, és ezt talán még vehetjük a szerencsésebb esetnek. Természetesen nem szeretnék elzárkózni a világ összes kókuszmatracától, bizonyára vannak köztük drága és jó minőségűek, de ki tudja, lehet hogy még az olcsó húsnak se híg a leve. De mindenesetre, mint ahogy bármelyik típusnál, itt is legyünk nagyon körültekintőek!

Quick WASH

PROTECTA

Válassza a Quick Wash, protecta rendszerben készített matracainkat így könnyen tisztán tarthatja a matrac huzatát!

A különleges **Quick Wash technológiának** köszönhetően a matrac huzatát két részben szedheti le, felső részét pedig 60°C-on moshatja ki, így a kétszemélyes méretek is **beleférnek egy háztartási mosógépbe!**

A matrac alsó részén található **Protecta anyag** megakadályozza, hogy a matrac és az ágy súrlódása során sérüljön a matrac magja. **Nem engedi át az ágy alatt lebegő port.**



MATRAC®
kuckó



**Egészségpénztári
ügyműködés**



Bankkártya elfogadás



Házhozszállítás

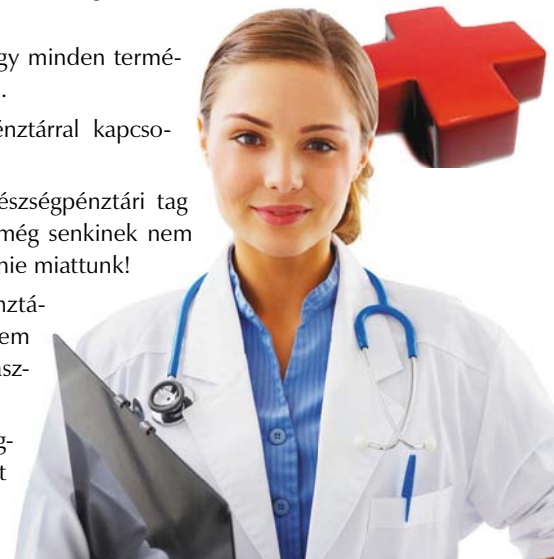


Termék összeszerelés



Hat ok, amiért az egészségpénztár tagok minket választanak

1. Mert rugalmasak vagyunk és mindig a vásárlók érdekeit tartjuk szem előtt.
2. Mert dolgozunk rajta, hogy minden termékünk elszámolható legyen.
3. Mert minden egészségpénztárral kapcsolatban vagyunk.
4. Mert több, mint 500 egészségpénztári tag vásárolt már nálunk, de még senkinek nem kellett utólag adót befizetnie miattunk!
5. Mert nálunk egészségpénztári kártyával is fizethet, nem szükséges készpénzt használni.
6. Mert nálunk az egészségpénztár tagok kitüntetett figyelmet kapnak.



Alvászaküzletek:



Wool matrac

Ez a hideghab alapanyagból készült matrac kiváló választás lehet a kemény fekvőfelületet kedvelőknek. Azoknak ajánljuk, akiknek már beváltak korábban a nagyon kemény fekhelyek, illetve csak hátton alszanak. A wool matrac téli-nyári oldallal rendelkezik, a téli oldala gyapjú réteggel bevont. Huzata nem levehető, ezért ajánlott matracvédő használata! A matrac magassága 20 cm. Matracunkra 15 év garanciát adunk. Vákuumsomagolt, raktárról azonnal elvihető termék! (gyapjúról kép a téli oldalhoz)



20 cm vastagság



15 év garancia



Ingyenes kiszállítás



Súlyhatár 155 kg



Keménységi mutató 10/10



Pocket Magic matrac

Ez a 21 cm magas félkemény táskarugós matrac egy 14 cm-es, 7 zónára osztott táskarugós részből és egy alatta és felette elhelyezkedő 2,5-2,5 cm-es komforthab rétegből áll. A zónáknak köszönhetően eltérő keménységű a matrac a különböző részekben, így precízen idomul a test formájához, meggátolja a nyomáspontok kialakulását, **tehermentesítve** ezzel **gerincoszlopát** és **izmait**, igazán pihentető és kényelmes alvást biztosít minden éjszaka. Zónás kialakítása miatt mindegyik alváspózban optimális lehet. Téli-nyári oldallal rendelkezik, a téli gyapjú réteg a huzat alá van bevarrva. Huzata viszkóz szállal szőtt pamut, nem levehető, ezért matracvédő használata javasolt. Matracunkra 12 év garanciát adunk. A termék nyitott állapotban kerül szállításra, 1-2 hét a kiszállítási idő.



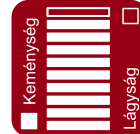
21 cm vastagság



12 év garancia



Súlyhatár 140 kg



Keménységi mutató 10/9



Hard matrac

Szintén hideghab alapanyagból készült matrac, de keménysége eltér a wool matracétól. Ez már egy alapvetően kemény, de egy lehetőséggel lágyabb 20 cm magas matrac. Azok lehetnek kedvűket benne, akik kizárólag hátton alszanak, illetve korábban jól aludtak a kemény felületű ágybetéteken. Téli-nyári oldallal rendelkezik, a gyapjú réteg a huzat anyag alá van bevarrva. Különleges Nanotex huzata víztaszító, így megóvja a matracot a folyadéktól. Vákuumsomagolt, raktárról azonnal elvihető termék. Matracunkra 15 év garanciát adunk!



20 cm vastagság



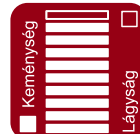
15 év garancia



Ingyenes kiszállítás



Súlyhatár 155 kg



Keménységi mutató 10/9



Natural Memory matrac

Ez a hideghab (12 cm) és memória hab (4 cm) alapanyagból álló 18 cm magas matrac félkemény. Lágysága ideális, mindegyik alvópózban kényelmes és regeneráló alvást biztosít. Maximálisan támogatja a gerinc természetes íveinek alátámasztását. A matrac huzata antibakteriális ezüstszállal szőtt, mosható. Matracunkra 12 év garanciát adunk. A termék vákuumsomagolt, raktárról azonnal elvihető.



18 cm vastagság



12 év garancia



Ingyenes kiszállítás



Súlyhatár 130 kg



Keménységi mutató 10/5



BiFlex matrac

A BiFlex matrac kétféle komfortdallal rendelkezik. A **nagy rugalmasságú hideghab** oldal sűrűsége (35 kg/m³) túllépi a hazai piacon található hagyományos hideghabokét, így matracunk sokkal jobban ellenáll a kifevésnek, ezáltal tartósabb marad. A BiFlex egy igazi gerincbarát **kemény matrac**, mellyel a gerincproblémákkal küzdők nem nyúlhatnak félre! Azoknak az embereknek ajánljuk, akik a kemény matracok között a legjobbat keresik – kompromisszumok nélkül. A különleges **Quick Wash technológiának** köszönhetően huzatát két részben szedheti le, felső részét pedig 60°C-on moshatja ki, búcsút intve az atkáknak. A huzat alsó és oldalsó része a **nagy strapabírású Protecta anyagból** áll, mely megakadályozza, hogy a matrac és az ágy súrlódása során sérüljön a matrac magja. Matracunkra 10 év garanciát adunk. A termék vákuumsomagolt, raktárról azonnal elvihető.



18 cm
vastagság



10 év garancia



Ingyenes
kiszállítás



Súlyhatár
140 kg



Keménységi mutató
10/8



Fantastic Memory matrac

Ez a hideghab (14 cm) és memória hab (3+2 cm) alapanyagból álló félkemény matrac 20 cm magas. Pontosán követ le a pihenő test formáját, hatékonyan tehermentesíti a csigolyákat. Háton?, oldalt és hason fekvéshez egyaránt ajánljuk. Pamut Tencell huzatát 2 cm vastag memory réteggel steppeltük össze, hogy a matracmagon elhelyezkedő 3 cm-es réteggel együtt 5 cm memory hab kényeztesse a fáradt testet – a huzathoz varrt réteg miatt a matrac a felhőkön lebegés érzetét kelti! A matrac huzata nem levehető, ezért matracvédő használata javasolt. Matracunkra 15 év garanciát adunk. A termék vákuumsomagolt, raktárról azonnal elvihető.



20 cm
vastagság



15 év garancia



Ingyenes
kiszállítás



Súlyhatár
140 kg



Keménységi mutató
10/5



Fantastic Memory Clima Fresh matrac

Ez a hideghab (14 cm) és memória hab (3+2 cm) alapanyagból álló félkemény matrac 20 cm magas. Minden alvóhelyzetben egészséges és kényelmes támaszt nyújt a gerincnek, hiszen tökéletesen idomul természetes formájához. Különlegessége, hogy a felső memória hab a huzatba van steppelve, így egyfajta felhőkön lebegés érzése valósul meg (Ez különösen kellemes a megfáradt időseknél). A Fantastic Memory Clima Fresh matracnál azonban nem „normál” memory hab van a huzatba varrva. A különleges Clima Fresh hab a matracgyártás legújabb vívmánya, kitűnő hőabszorpciós képessége révén elnyeli a testhőt, magában tartja azt, így a matrac fekvőfelülete kellemesen hűvös marad. Huzata pamut, Jacquard szövet, mely vastagabb és strapabíróbb, mint a Fantastic Memory matrac huzata. A matrac huzata nem levehető, ezért matracvédő használata javasolt. Matracunkra 15 év garanciát adunk. A termék vákuumsomagolt, raktárról azonnal elvihető.



20 cm
vastagság



15 év garancia



Ingyenes
kiszállítás



Súlyhatár
140 kg



Keménységi mutató
10/6



Super Memory matrac

Super Memory matracunknál kereszt és hosszirányú **légcstartornák** gondoskodnak a megfelelő átszellőzésről, és az Ön higiénikus pihenéséről! A **nagy rugalmasságú, rendhagyó sűrűségű** (35 kg/m³), tartós **hideg hab alap** a rajta elhelyezkedő 4 cm-es **memory réteggel** (50 kg/m³) olyan kényelmet ad, melyre csak kevés memory matrac képes. A különleges **Quick Wash technológiának** köszönhetően huzatát két részben szedheti le, így a kétszemélyes méretek is belefernek a mosógépbe! A huzat felső része 60°C-on mosható. A fekvőfelületi részen különleges kényelmű és tapintású Victoria huzat található, míg alul és oldalt **nagy strapabírású Protecta anyag** akadályozza meg, hogy a matrac és az ágy súrlódása során megsérüljön a matrac magja. Ha olyan memory matracot keres, amely **jobban szellőzik** a hagyományos memóriahabos ágymatracoknál, akkor mindenképpen a **Super Memoryt** ajánljuk! Matracunkra 10 év garanciát adunk. A termék vákuumsomagolt, raktárról azonnal elvihető.



18 cm
vastagság



10 év garancia



Ingyenes
kiszállítás



Súlyhatár
140 kg



Keménységi mutató
10/4



Air Hd matrac

Ha az Air HD matracot akarjuk bemutatni, akkor 3 dolgot kell elmondanunk. **Formakövetés:** a 7 zóna (széltében és hosszában vágott mélységi zónák) miatt bármelyik hidegheg matracnál jobb formakövetést biztosít, míg a nagy rugalmasságú hideghegnek köszönhetően kényelemben sem marad el semelyik matracról. Amiben viszont minden matracot maga mögé utasít, az a **szellőzés**. A hidegheg jól szellőző anyag, amit az Air HD esetében ráadásul tovább erősítenek a **kereszt-, és hosszirányú légcsatornák**. A habsűrűség ennél a matracnál a legnagyobb. Magyarországon az átlagos hidegheg sűrűsége 28-32 kg/m³. Az Air HD matrac **egyik fele 35-ös sűrűségű, míg a másik 43-as**. A matrac habjának átlagsűrűsége 39 kg/m³, ami 30 százalékkal magasabb, mint a hagyományos hideghegoké. Így a matrac sokkal **tartósabbá válik és nehezebb lesz kifeléadni** is. Matracunkra 10 év garanciát adunk. A termék vákuumsomagolt, raktárról azonnal elvihető.



18 cm vastagság



10 év garancia



Ingyenes kiszállítás



Súlyhatár 140 kg



Keménységi mutató 10/7



Hard Flex matrac

A Hardflex matrac tökéletes választás a **kemény matracok kedvelőinek, akik magasabb matracot keresnek**. Matracunk **két különböző komfortot biztosító oldala** gondoskodik arról, hogy mindenki megtalálja a számára legkényelmesebb réteget. Nagy rugalmasságú hidegheg oldala kimagasló sűrűséggel (35 kg/m³) rendelkezik, mellyel a **hazai hidegheg sűrűség fölé emelkedik**. A Hardflex egy **vastag és tartós hidegheg matrac**, a nagy sűrűség miatt nehezen tömörödik benne az anyag, nem fog 1-2 év alatt tönkremenni! A matrac másik oldala puhább, kényelmesebb pihenést kínál a komfortosabb alvás szerelmeseinek. A Hardflex matrac magasabb fekvőfelületet jelent – ezzel az idősebb, mozgásszervi problémákkal küzdő vásárlóknak kedvez. Ébredés után sokkal könnyebb felkelni róla, emellett **egy gerincharát, kemény matrac**, csökkenti a hátfájdalmat. **Quick Wash technológiával** készített huzata két részletben szedhető le, így a matracvédők biztosan befernek az Ön mosógépébe! A huzat alsó és oldalsó része a **nagy strapabírású Protecta anyagból** áll, mely megakadályozza, hogy a matrac és az ágy súrlódása során sérüljön a matrac magja. Matracunkra 10 év garanciát adunk. A termék vákuumsomagolt, raktárról azonnal elvihető.



23 cm vastagság



10 év garancia



Ingyenes kiszállítás



Súlyhatár 140 kg



Keménységi mutató 10/8



Super Premium Memory

A Premium Super Memory matrac a **legjobb lélegző és legkényelmesebb memory matracunk**. Sokkal jobban szellőzik, mint a többi memory matrac, ezt pedig **kereszt és hosszirányú légcsatornáinak** köszönheti. **Kiemelkedően magas hidegheg sűrűsége** (35 kg/m³) rendkívüli rugalmasságot és tartósságot ad a matracnak, a hidegheg réteg fölött viszont még egy 3 cm-es **memory hab** (50 kg/m³) található, mely extra komforttal ajándékozza meg a matracon fekvőket. A matrac kuriózuma: a **Quick Wash technológia** miatt két részletben szedhetjük le a huzatát, így a **kétszemélyes méret is könnyen befér a mosógépbe!** A fekvőfelületen a bársonyos tapintású **Victoria huzat** kínál luxuskényelmet, a matrac alsó és oldalsó területén pedig a kiváló minőségű **Protecta anyag** vigyáz arra, hogy a matrac és az ágy érintkezésekor ne sérüljön a matracmag. Matracunkra 10 év garanciát adunk. A termék vákuumsomagolt, raktárról azonnal elvihető.



23 cm vastagság



10 év garancia



Ingyenes kiszállítás



Súlyhatár 140 kg



Keménységi mutató 10/5



Breeze HD

A Breeze **egy szenzációsan szellőző matrac a hidegheg kategóriában!** Új matracunk titka a 7 zóna **mesteri kidolgozása** és a finom, már-már **mérnöki pontosságú formakövetés**. A matracba vágott **kereszt- és hosszirányú szellőzőcsatornák** hihetetlenül **precíz formakövetést nyújtanak**. A Breeze pontról pontra veszi fel testünk alakját! Vége a csípőfájdalomnak, a nyakunk zsibbadásának, mert a kiemelkedő komfortot adó Breeze bámulatosan követi a gerinc görbületét, egészségesebbé teszi a vérkeringésünket, nyugodtabb álommal ajándékoz meg. Emellett a **matrac belsejében kialakított extra csatornák** gondoskodnak a matrac tökéletes szellőzéséről és az Ön kényelméről. Minél nagyobb a habsűrűség, annál tartósabb a matrac: a Breeze matrac tömörebb része 35kg/m³-es sűrűségű, a másik, profilozott rétege pedig 43-as sűrűségű. **A Breeze átlagsűrűsége 39 kg/m³, ami 30%-kal nagyobb a hagyományos hidegheg sűrűségénél** (hazánkban az átlagos hidegheg sűrűség ehhez képest között 28-32 kg/m³ között mozog). A kimagasló sűrűség miatt a **Breeze a legtartósabb hidegheg matracunk**, melyet nehéz lesz kifeléadni! Matracunkra 10 év garanciát adunk. A termék vákuumsomagolt, raktárról azonnal elvihető.



23 cm vastagság



10 év garancia



Ingyenes kiszállítás



Súlyhatár 140 kg



Keménységi mutató 10/7




MATRAC®
kuckó

*Méltóságteljes,
letisztult dizájn*



*Több anyag,
masszívabb konstrukció!*

SZEXBIZTOS

ÁGYAK®

Alvászaküzleteink:



Matrackuckó Baja

6500 Baja, Gránátos u. 20 (Family Center)

Telefon: 06-20-287-1378

E-mail: baja@matrackucko.hu

Nyitva tartás:

Hétfő - Szombat: 10.00 - 18.00



Matrackuckó Buda

1039 Budapest, Szentendrei út 299.

Telefon: 06-20-269-4330

E-mail: csillaghegy@matrackucko.hu

Nyitva tartás:

Hétfő - Péntek: 10.00 -18.00, Szombat: 09.00 - 14.00



Matrackuckó Pest

1133 Budapest, Hegedűs Gyula utca 64-66.

Telefon: 06-20-571-2274

E-mail: bp@matrackucko.hu

Nyitva tartás: Hétfő - Péntek: 10.00-20.00,

Szombat: 10.00-18.00, Vasárnap: 10.00-14.00



Matrackuckó Kecskemét

6000 Kecskemét, Jókai utca 21.

Telefon: 06-20-318-06-08

E-mail: kecskemett@matrackucko.hu

Nyitva tartás:

Hétfő-Péntek: 10.00-18.00, Szombat: 9.00 - 13.00



Matrackuckó Miskolc

3527 Miskolc, Bajcsy-Zsilinszky u. 21-25.

Telefon: 06-20-266-36-62

E-mail: miskolc@matrackucko.hu

Nyitva tartás:

Hétfő-Péntek: 10.00 -18.00, Szombat: 9.00 - 13.00



Matrackuckó Pécs

7626 Pécs, Király u. 62

Telefon: 06-20-231-3839

E-mail: peccs@matrackucko.hu

Nyitva tartás:

Hétfő-Péntek: 10.00 -18.00, Szombat: 09.00-12.00



Matrackuckó Szeged

6725 Szeged, Petőfi Sándor sgt. 43.

Telefon: 06-20-274-10-70

E-mail: szeged@matrackucko.hu

Nyitva tartás:

Hétfő-Péntek: 10.00 -18.00, Szombat: 9.00 - 13.00



Matrackuckó Székesfehérvár

8000 Székesfehérvár, Budai út 81/B.

Telefon: 06-20-406-7946

E-mail: szekesfehervar@matrackucko.hu

Nyitva tartás:

Hétfő-Péntek: 10.00 -18.00, Szombat: 10.00-14.00



Matrackuckó Szekszárd

7100 Szekszárd, Rákóczi u. 47.

Telefon: 06-20-269-4858

E-mail: szekszard@matrackucko.hu

Nyitva tartás:

Hétfő - Péntek: 10.00 - 18.00, Szombat: 9.00 - 13.00