

SLEEPER

ЗИМА 2023-2024 • ВИПУСК 23

ІНТЕРВ'Ю З
ЄВГЕНОМ КЛОПОТЕНКО



також у випуску:

7 ПРИЧИН СПАТИ ГОЛЯКА • ОБИРАЄМО ОРТОПЕДИЧНУ ПОДУШКУ • ТЕСТ НА РОЗЛАДИ СНУ

МАТРАСНИХ СВЯТ



СВІТ
МАТРАЦІВ



ЛІЖКА ТА МАТРАЦИ



SLEEPER

4

Інтерв'ю: Євген Клопотенко

6

Акційні товари та пропозиції

14

Обираємо наповнювачі для подушок

16

Хочеться спати, але не можете заснути: що робити?

17

7 причин спати голяка

18

Рецепти зігріваючих напоїв перед сном

19

На якому боці краще спати

21

Як вибрати ортопедичну подушку

22

Тест на розлади сну

23

Гороскоп на 2024



svitmatrasiv



svitmatrasiv



svitmatrasiv



svit_matrasiv



svit_matrasiv



svit_matrasiv

SVIT-MATRASIV.UA



ЄВГЕН КЛОПОТЕНКО

*шеф-кухар, ресторатор,
громадський активіст*

Доброго дня, Євгене! Ми дуже раді нарешті поспілкуватись з самим відомим кулінаром України! Як у вас справи? Як впливає постійний стрес (через війну) саме на Вас?

Дякую, у мене все гаразд. Я плакаю в собі стоїка і намагаюся не піддаватись стресу. Точніше, не зациклююся на тому, чого не можу змінити. Втім, коли деякі події мене підкошують, я — готую. Це допомагає відчувати стабільність, заспокоїтись і потурбуватись не тільки про себе, а й про близьких.

Ви виглядаєте чудово! В чому секрет постійної енергійності та бадьорості?

Насправді не існує жодного секрету. Я просто роблю те, що люблю. Мене драйвлять результати, які я отримую. Відгуки людей. Емоції від роботи. Можливість бути корисним на своєму місці. А ще — усвідомлення, що я зараз живу серед найкращих і найхоробріших людей на планеті.

А яке місце займає сон у Вашому житті?

Сон — це сила. Я дуже його люблю. Тому намагаюся спати достатньо, щоб бути в ресурсі. Останнім часом, звісно, виходить не дуже, як і у всіх українців. Втім, ми вже стільки всього пройшли, що відсутністю сну нас точно не злякати.

Розкажіть, як ви дотримуєтесь здорового способу життя?

Мій ЗОЖ це — баланс. Я ненавиджу заганяти себе в будь-які жорсткі рамки та слідувати конкретно визначеним правилам. Мені подобається легкість і свобода дій. Тому дозволяю собі все, але в міру. Привчаю себе їсти менше м'яса і трішки більше овочів. На вечерю замість стейку, наприклад, обираю рибу чи морепродукти. Але якщо я хочу стейк і це без компромісів, то я його їм. Намагаюся вживати менше алкоголю, але можу дозволити собі келих-два якісного українського вина. Я можу провести вечір під серіал, сидячи на дивані. А можу — поїхати грати у футбол, сквош чи гольф. Мені важливо не створювати навколо себе кордонів. Бо як тільки я в них потрапляю, починаю шалено страждати.

У своїх соц.мережах Ви часто розповідаєте про різноманітні цікаві рецепти. Щоб порадили нашим читачам – як завжди залишатись в хорошій формі, не дивлячись на таке різноманіття смачної їжі в українській кухні?

Варто звернути увагу на одне просте правило: 1/2 тарілки овочів, 1/4 білків, 1/4 вуглеводів і трохи жирів. Так харчуватися з користю значно простіше. І немає відчуття, ніби ви себе змушуєте щось робити.

Давайте й далі говорити про приємне – про їжу. Що ви радите їсти перед сном, щоб зможти потім заснути?

Я вважаю, що вечеря перед сном має бути легкою та поживною, щоб не навантажувати травну систему. При цьому треба отримати користь для організму. Тому я б радив їсти білкові продукти. Вони добре насичують і легко засвоюються. Це може бути запечене куряче філе, котлети з яловичини, приготовлені в духовці, тушкована чи запечена риба, яєчні мафіни. До кожної із цих страв, можна додати порцію овочів. Усі рецепти легких вечерь уже є на моєму сайті: klorotenko.com. **Розкажіть, чії історії успіху мотивують або вразили найбільше саме Вас? Можливо серед відомих кулінарів.**

Якщо мова про відомих шефів, то це, однозначно, Гордон Рамзі. Саме він став тим вчителем, який відкрив для мене сенс існування їжі, провів у світ кулінарії та найбільше вплинув на те, ким я є у професії.

На сам кінець, розкажіть чи готові до літнього сезону? Чи можливо уже є якісь конкретні плани, проекти і тд?

Звісно. Всі мої плани побудовані з огляду на нашу перемогу. Я й далі планую робити все можливе на своєму рівні, щоб швидше її наблизити. Підтримувати людей під час війни, допомагати військовим та популяризувати Україну у світі. А далі буде видно.



БЛІЦ ПИТАННЯ

1. Ви сова чи жайворонок?

Жайворонок

2. Коли сьогодні прокинулись?

О 6:30 ранку

3. Найдивніший сон, який Вам снився?

Найдивніший не згадаю. Втім, пам'ятаю найприємніший. Снилось, що я на звільнених територіях готую борщ.

4. Без чого не виходите з дому?

Без телефону

5. Назвіть одну позитивну і одну негативну рису характеру?

Креативність та неорганізованість.

6. Ваша секретна формула підтримки гарної фізичної форми

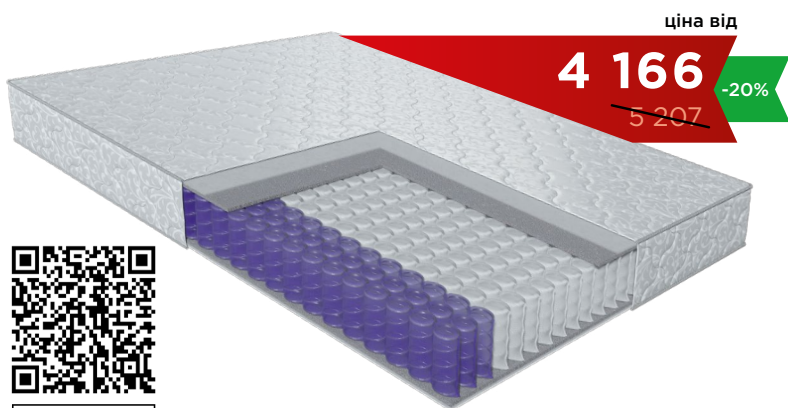
Робити все в задоволення.

7. Назвіть найсмачнішу страву української кухні на Ваш смак

Борщ



MUNGER LAHN (MILD)



ціна від

4 166
~~5 207~~ -20%



Гарантія
5 років



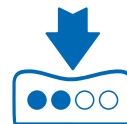
Висота матраца
17 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 150 кг

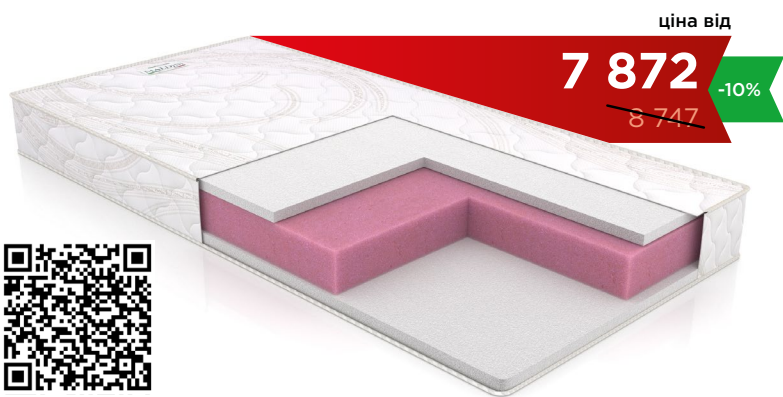


Блок незалежних
пружин



Одностороння
жорсткість

BARTOLINNI MALDINI



ціна від

7 872
~~8 747~~ -10%



Гарантія
2 роки



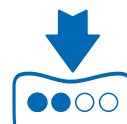
Висота матраца
22 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 120 кг



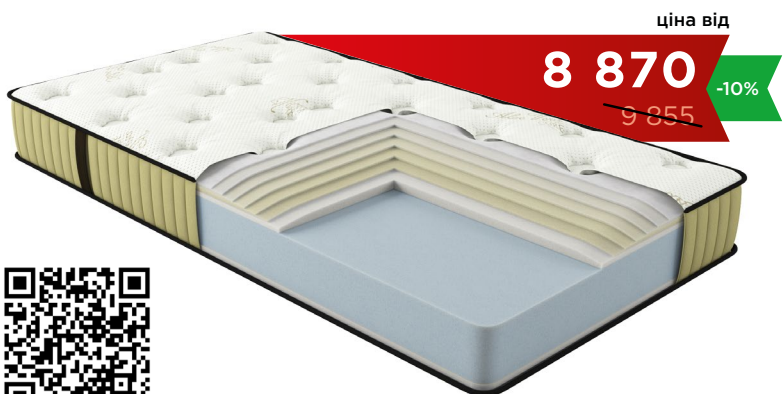
Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість

MAXX NORWICH

в скрутці



ціна від

8 870
~~9 855~~ -10%



Гарантія
1,5 року



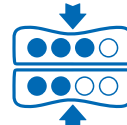
Висота матраца
22 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 140 кг

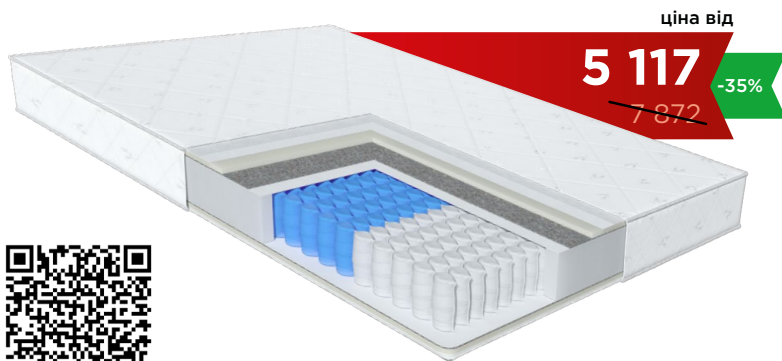


Безпружинний
блок



Двостороння
жорсткість

GUTENKAUF BERGEN



Gutenkauf
die traditionelle Qualität



Гарантія
5 років



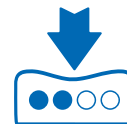
Висота матраца
20 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 120 кг

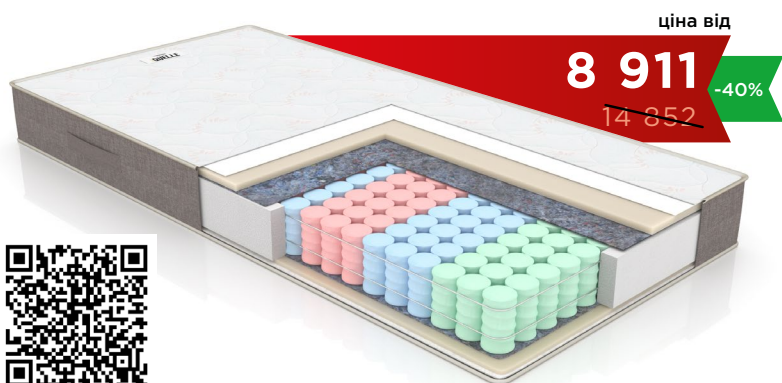


Блок незалежних
пружин



Одностороння
жорсткість

GUTENKAUF QUELLE NEW



Gutenkauf
die traditionelle Qualität



Гарантія
5 років



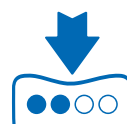
Висота матраца
23 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 150 кг

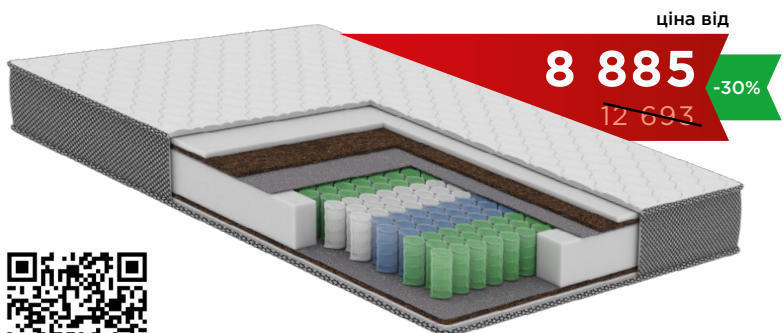


Блок незалежних
пружин



Одностороння
жорсткість

MUNGER ODER



MUNGER
MANUFACTURES



Гарантія
5 років



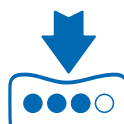
Висота матраца
24 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 160 кг



Блок незалежних
пружин

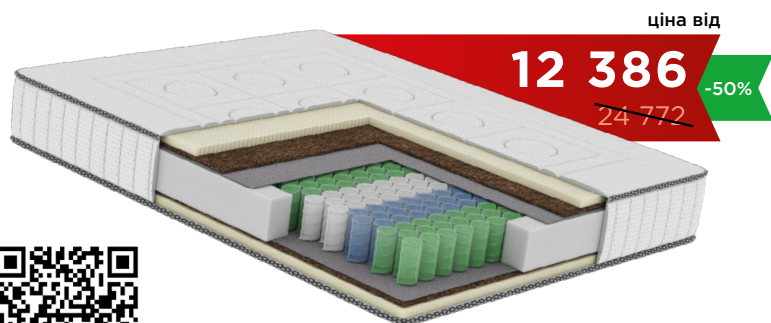


Одностороння
жорсткість



Кокосова
койра

MUNGER WESER



Гарантія
5 роки



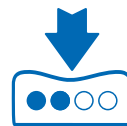
Висота матраца
27 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 170 кг



Блок незалежних
пружин

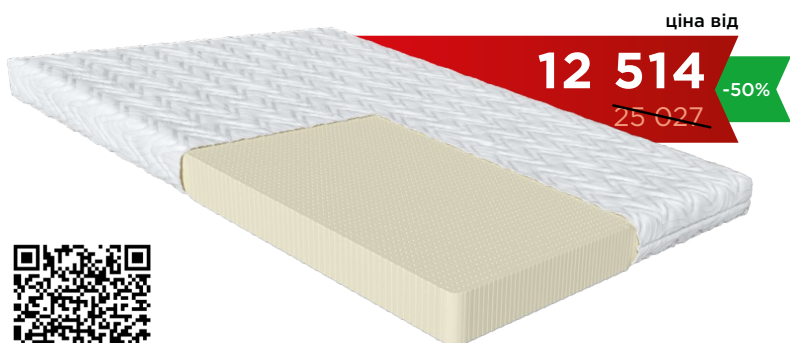


Одностороння
жорсткість



Кокосова
койра

GUTENKAUF KASSEL



Гарантія
5 років



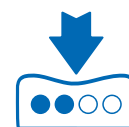
Висота матраца
16 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 110 кг

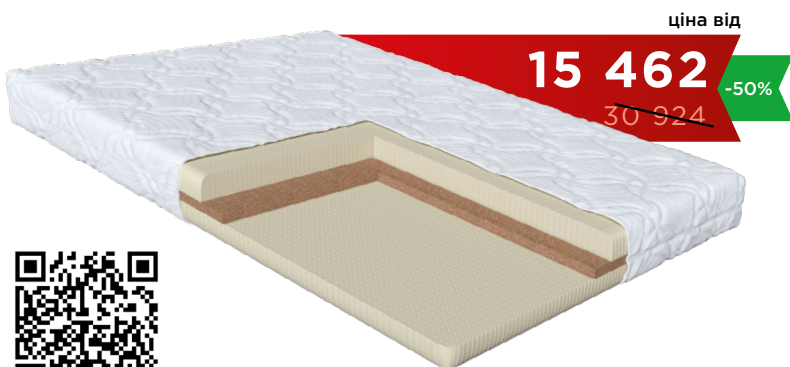


Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість

GUTENKAUF OLDENBURG



Гарантія
5 років



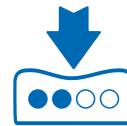
Висота матраца
21 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 120 кг



Безпружинний
блок

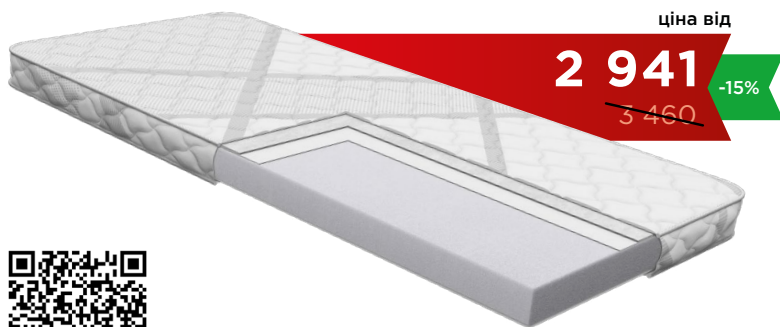


Одностороння
жорсткість



Кокосова
койра

DR. MATSON ORTOFLEX



DR.MATSON



Гарантія
3 роки



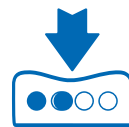
Висота матраца
9 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 100 кг



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість

GUTENKAUF TOPPER AERO



Gutenkauf
die traditionelle Qualität



Гарантія
3 роки



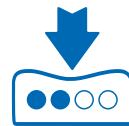
Висота матраца
6 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
без обмежень

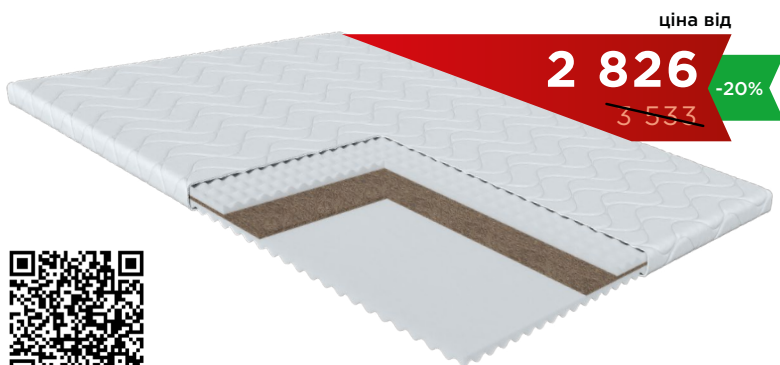


Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість

GUTENKAUF TOPPER KOKOS



Gutenkauf
die traditionelle Qualität



Гарантія
3 роки



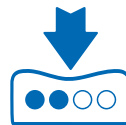
Висота матраца
6 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
без обмежень



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість



Кокосова
койра

MUNGER КОМФОРТ ТЕРІНА



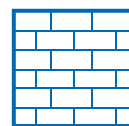
Гарантія
24 місяці



Матеріал:
клен



Основа ліжка:
ламелі



Технологія
склеювання:
щит

МЮНГЕР КОМФОРТ ДЕБОРА



Гарантія
20 місяців



Матеріал:
бук



Основа ліжка:
ламелі



Технологія
склеювання:
масив

МЮНГЕР КОМФОРТ ДЖОЛЕНТА



Гарантія
20 місяців



Матеріал:
бук



Основа ліжка:
ламелі



Технологія
склеювання:
масив

МЮНГЕР КОМФОРТ ТЕРЕЗА



ціна від

8 123
~~10 154~~ -20%



Гарантія
20 місяців



Матеріал:
вільха



Основа ліжка:
ламелі



Технологія
склеювання:
масив

МЮНГЕР СОФТ АНАБЕЛЬ



ціна від

9 898
~~12 375~~ -20%



Гарантія
24 місяці



Німецькі
технології



Основа ліжка:
ламелі



М'яке узголів'я

МЮНГЕР СОФТ ОРІЄНТ



ціна від

19 402
~~29 849~~ -35%



Гарантія
20 місяці



Німецькі
технології

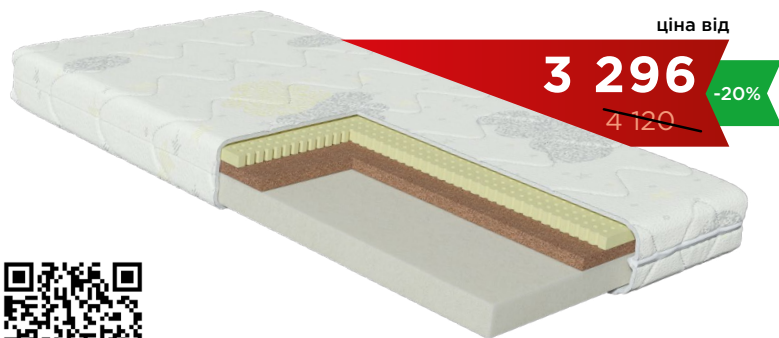


Основа ліжка:
ламелі



М'яке узголів'я

GUTENKAUF KIDS MARMELADE



ціна від

3 296
~~4 120~~ -20%



Gutenkauf **KIDS**
die traditionelle Qualität



Гарантія
5 років



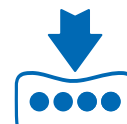
Висота матраца
10 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 60 кг



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість

GUTENKAUF KIDS ORTODREAMKO



ціна від

835
~~1 193~~ -30%



Gutenkauf **KIDS**
die traditionelle Qualität



Матеріал
Memory



Чохол на
блискавці



Бавовна



Дихаючий
матеріал



Deutsch

Німецькі
технології

GUTENKAUF BABY AQUASTOP STARK

НАМАТРАЦНИК НАТЯЖНИЙ З БОРТОМ



ціна від

497
~~663~~ -25%



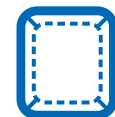
Gutenkauf
die traditionelle Qualität



Екологічний
матеріал



Бавовна



Фіксація
по кутах



Вологостійкість



Deutsch

Німецькі
технології

GUTENKAUF ORTODREAM XL



ціна від

1 232 -20%
~~1 540~~



Матеріал
Memory



Чохол на
блискавці



Циркуляція
повітря



Ортопедичний
ефект



Deutsch

Німецькі
технології



Gutenkauf
die traditionelle Qualität

DR. MATSON BENEFIT DOUBLE



ціна від

2 129 -30%
~~3 042~~



Мікрофібра



Антиалергічний
матеріал



Дихаючий
матеріал



DR.MATSON



Україна

GUTENKAUF MEER

ПОКРИВАЛО



ціна від

714 -30%
~~1 020~~



Екологічний
матеріал



Антиалергічний
матеріал

ОБИРАЄМО НАПОВНЮВАЧ ДЛЯ ПОДУШКИ

• Популярні варіанти •

Ще кілька десятиліть тому мало у кого виникало питання, який наповнювач вибрати для подушки. Варіантів було не так вже й багато: пухо-перова суміш, вовна, рослинний матеріал (сіно або гречане лушпиння). Асортимент на полицях магазинів був сумним видовищем, а вибирати доводилося з того, що є в наявності.

Сьогодні виробники пропонують найрізноманітніші наповнювачі подушок: натуральні та синтетичні. Вибір настільки величезний, що збентежує покупців. Сформувати рейтинг варіантів досить важко, бо кожен має свої вимоги, проте дізнатися особливості різних наповнювачів — корисно.

ЧИМ НАБИТИ УЛЮБЛЕНУ ПОДУШКУ: ВАРІАНТИ НАПОВНЕННЯ

Всі наповнювачі для подушок, запропоновані виробниками, можна умовно поділити на великі групи: синтетичні та натуральні. Останні, своєю чергою, діляться ще дві частини: тваринного та рослинного походження. Кожен з варіантів має свої переваги, тому з ними варто ознайомитися заздалегідь.

РОСЛИННІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ НАПОВНЕННЯ ПОДУШОК

Рослинний світ нашої планети настільки багатий та різноманітний, що люди давно навчилися використовувати його дари собі на благо. Стосується це й наповнювачів для подушок:

ЛАТЕКС. Виготовляється із соку гевеї, який нагрівають та спінують за спеціальною технологією. Після охолодження виходить щільна й пружна піна, здатна легко підлаштовуватись під різні навантаження.

БАМБУК. Целюлозне волокно, отримане з цієї рослини, відрізняється м'якістю та підвищеними гігроскопічними властивостями. Подушка відмінно вбирає вологу й не парить — спати на ній комфортно навіть у дуже спекотну ніч.

НАПОВНЮВАЧІ ТВАРИННОГО ПОХОДЖЕННЯ

У цьому випадку перелік наповнювачів для подушок набагато коротший:

ПЕРО/ПУХ.

Зазвичай використовується качине або гусяче пір'я, рідше — лебедяче. У пухо-пір'яних подушках останнього компонента має бути не більше 30%, інакше перо буде колотися та вилазити крізь напірник. Хоча такі моделі коштують недорого, їх категорично не можна використовувати астматикам та алергікам.

ШОВК. Цінний та дорогий наповнювач люкс-класу. Волокно, створене гусінню шовкопряда, відрізняється неймовірною м'якістю, гігроскопічністю, довговічністю та дарує відчуття прохолоди в спекотні дні.

ВОВНА ОВЕЧА ЧИ ВЕРБЛЮЖА.

Наповнювач відмінно вбирає вологу, відрізняється високою повітропроникністю та забезпечує ефект сухого тепла, що корисно людям, які страждають на шийний остеохондроз. Ціна таких подушок може бути досить високою, при цьому людям з алергією чи астматикам вони також протипоказані.

СИНТЕТИЧНІ НАПОВНЮВАЧІ

Якщо вам потрібен гіпоалергенний наповнювач для подушок, звертайте увагу на штучні матеріали:

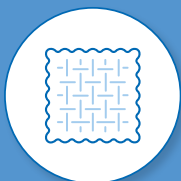


СИНТЕПОН. Найпростіший та найдешевший м'який матеріал для наповнення подушок. Такий виріб можна прати в машинці, але через рік використання його краще замінити.



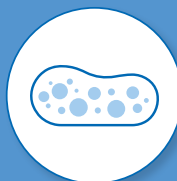
ШТУЧНИЙ ЛЕБЕДИНИЙ ПУХ.

Гіпоалергенний матеріал із гарними показниками пружності. Такий наповнювач не має сторонніх запахів та цілком комфортний для сну.



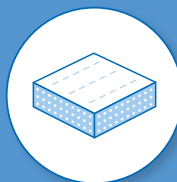
ПОЛІЕФІРНЕ ВОЛОКНО (ХОЛОФАЙБЕР).

Це загальна назва для кількох синтетичних матеріалів, схожих за технологією виробництва: синтепун, комфорель, холофіл, філфайбер та інші. Різниця полягає в особливостях скручування силіконізованих волокон. Такий матеріал найбільше підходить для набивання інтер'єрних подушок: постійно спати на аксесуарі спекотно.



ПІНА MEMORY.

В'язкоеластичний матеріал, здатний реагувати на температуру та тиск, має ефект пам'яті. Вважається найкращим для виготовлення аксесуарів з ортопедичними властивостями, проте такі подушки не можна прати.



СИЛІКОН ТА МІКРОГЕЛЬ.

Наповнювачі, волокна яких скручені у мініатюрні кульки. Вони добре тримають форму та легко розподіляються усередині чохла.



Технології не стоять на місці, тож виробники регулярно випробовують нові види синтетичних наповнювачів для подушок. Серед них: мікрОВОлокно, мікрофібра, пінополістиролові кульки, штучний латекс, віскоеластик та багато іншого. Оскільки кожному користувачеві для комфортного сну потрібно щось своє, вибрати найкращий наповнювач для подушки можна, мабуть, лише експериментальним шляхом. Вибирайте відповідні аксесуари для сну у Світ Матраців та насолоджуйтесь комфортним відпочинком щоночі!

ХОЧЕТЬСЯ СПАТИ, АЛЕ НЕ МОЖЕТЕ ЗАСНУТИ: ЩО РОБИТИ



Безсоння – досить неприємний стан, який позбавляє людину ранкової «свіжості». Складно почуватися бадьорим і відпочившим, якщо півночі крутишся, весь час прокидаєшся або взагалі не можеш заплющити очі ні на хвилину. Що робити, якщо не можеш заснути, а завтра рано вставати — важливе питання, яке хвилює багатьох людей, адже така неприємність як безсоння хоч раз та відвідувала кожного з нас. Якщо такий небезпечний стан виникає регулярно, ця стаття буде корисною.

Причини безсоння

Спочатку потрібно розібратися, які чинники чи обставини стають причинами погіршення якості сну. Усвідомивши їх, потрібно навчитися усувати чи спробувати уникати проявів у майбутньому.

Часто якість сну погіршується з цілком об'єктивних причин:

- стрес;
- синдром хронічної втоми;
- больовий синдром;
- нестандартний графік роботи (у нічний час);
- побічна дія деяких препаратів;
- незручне спальне місце.

Щоб швидко вирішити проблему та розібратися з тим, що робити, якщо не можеш заснути, важливо проаналізувати кожний із перерахованих пунктів, приміряючи їх на себе.

Наприклад, якщо людина приймає довгий час або систематично якісь лікарські препарати, потрібно переконатися, що вони не можуть бути причиною безсоння (почитати інструкцію, ознайомившись із побічними ефектами, поставити питання лікарю).

Уважно потрібно відноситися до власного ліжка. Важливо об'єктивно оцінити, чи достатній рівень комфорту забезпечує спальне місце та аксесуари (подушка, матрац, ковдра).

Розуміючи, що причиною може бути стрес чи хронічна втома, не варто одразу йти до лікаря, адже на початковому етапі виникнення проблеми можна впоратися з нею самостійно. Для цього необхідно проаналізувати робочий графік і кількість вихідних на тиждень, місяць, а також годин відпочинку в день. За результатами взяти відпустку, кілька відгулів і надалі стежити за дотриманням нормального режиму.

Важливий момент: якщо очевидних причин безсоння немає, потрібно звернутися по медичну допомогу. Стієке порушення сну може бути наслідком серйозних відхилень в організмі, хронічних захворювань.

Правильна підготовка до нічного відпочинку

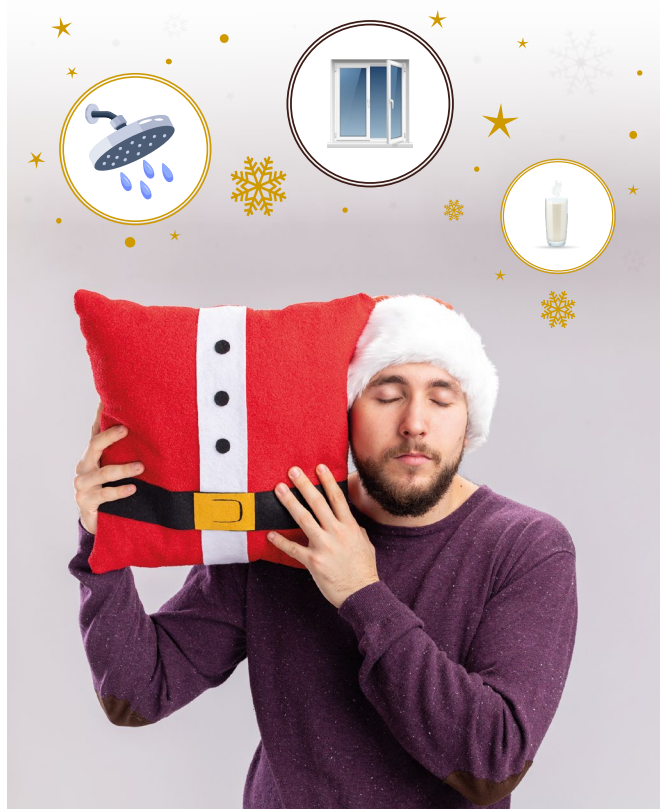
Уникнути постійних думок, що робити, якщо не можеш заснути, нескладно, дотримуючись кількох простих і навіть приємних правил від експертів-сомнологів. Вони допомагають якісно розслабитися, а значить підготуватися до повноцінного нічного відпочинку:

- Тепла ванна або душ. За 1-2 години до відходу до сну допомагають повноцінно розслабитися. Людину в такому стані перестають дошкуляти думки про втому, тому вона спокійно засинає.

- Провітрювання приміщення. Якщо в кімнаті занадто тепло, це може спричинити безсоння. Таке явище стає наслідком дисонансу. Справа в тому, що температура тіла людини під час сну зазвичай знижується та підвищується після пробудження. Тому для зручного засинання в кімнаті повинно бути холодно.

- Тепле молоко. Секрет у тому, що молочні продукти містять триптофан. Він і сприяє комфортному і швидкому засинанню.

Іноді фізично почуваєшся чудово, але переживаєш за майбутню ділову зустріч чи неприємну подію, яка сталася сьогодні. Що робити, якщо не можеш заснути через думки — досить поширена проблема. У таких ситуаціях сомнологи дають цілком конкретну рекомендацію. Все просто: взяти аркуш паперу та виписати думки, які турбують. Після цього мозок сприйматиме прописані завдання як виконані, а проблеми — вирішені.



Дотримання режиму сну

Звичка лягати спати і прокидатися в один і той же час допомагає організму налаштувати внутрішню систему. Її має кожна людина, але проявити свою ефективність не може через хаотичні режими. Дотримання чіткого графіка допомагає засинати практично миттєво.

Важливий момент: Оптимальна тривалість сну для дорослої людини – 7-9 годин щоночі.

Правильний режим сну включає ще кілька умов:

- Достатню фізичну активність. Краще вибирати тренувальний план середньої інтенсивності і не перестаратися. Оптимально займатися у першій половині дня, ніж по обіді.

- Відмова від денного сну. Особливо тривалого (більше 2-х год) та пізнього.

- Правильна вечеря. Повинна бути не пізніше, ніж за 2 год до сну. Важливо наголосити на легких продуктах (овочі, фрукти, йогурт, кефір). Якщо хочеться вуглеводів, їх потрібно їсти щонайменше за 4 години до сну.

Важливий момент: використання будь-яких електронних пристроїв пізно ввечері негативно впливає на якість сну. Краще відмовитися від перегляду телевізора, відеоігор та смартфона.

Комфортне спальне місце

Дуже часто відповідь на питання, що робити, якщо хочеш спати, але не можеш заснути, потрібно шукати у власній спальні. Старий матрац, незручне ліжко, надто тверда подушка. Спальне місце має бути ідеально комфортним – в таких умовах тіло приймає максимально природну позу, людина швидко розслабляється та приходиться сон.

Оптимальним рішенням для повноцінного нічного відпочинку стає ортопедичний матрац. Його наявність нівелює, зокрема, використання ліжка або дивана з нерівною поверхнею, забезпечуючи анатомічно правильне положення тіла людини. Такий ефект виникає завдяки спеціальним технологіям створення ортопедичних матраців, поєднанню сучасних матеріалів. Вибрати відповідний за всіма параметрами виріб, враховуючи вагу людини, розміри ліжка, особисті переваги з урахуванням тканин та наповнювачів, можна в мережі магазинів Світ Матраців чи на нашому сайті <https://svit-matrasiv.ua/>

Прислухайтесь до порад експертів, вибирайте правильні аксесуари для сну та пам'ятайте, що повноцінний нічний відпочинок – важлива умова для збереження міцного здоров'я.

7 ПРИЧИН СПАТИ ГОЛЯКА

Якщо ви живете одні або з парою, спати голим – доволі гарне рішення. Спочатку це може здатися незручним і навіть непристойним, але згодом можна звикнути настільки, що відмовитися від такого способу буде складно, а зміни в організмі вас здивують.

1

Легше засинати

Один із важливих факторів засинання – температура тіла. Як тільки тіло охолоджується, внутрішній годинник дає сигнал у мозок, що можна заснути. Якщо спати без одягу, температура знизиться набагато швидше.

2

Сон стає міцнішим

Яким би зручним не здавався одяг під час неспання, нормальному сну він може заважати — натирати чи викликати роздратування. Крім того, трохи знижена температура тіла допомагає не тільки швидше заснути, але й міцніше спати.

3

Знижується стрес

Стрес безпосередньо пов'язаний з недосипанням — людина погано спить, прокидається не відпочилою, і стрес забезпечений.

Сон без одягу веде до підняття самооцінки — людина почувається відкритою і вільною, як у дитинстві (адже тоді ніякі забобони не заважали спокійному сну).

4

Шкіра виглядає краще

Люди проводять в одязі так багато часу, що шкіра зовсім не встигає дихати. Під час сну без одягу людина менше пітніє, тому шкіра всього тіла (зокрема й голови) менше забруднюється.



5

Можна схуднути

Звісно, просто спати голим не достатньо, щоб схуднути. Але організм людини спалює калорії навіть уві сні, а якщо при цьому температура тіла трохи низька, через прохолоду без одягу, це відбувається ще активніше.

6

Поліпшення кровообігу

Циркуляції крові перешкоджає навіть найзручніший одяг. А сон без одягу, навпаки, стимулює, що дозволяє знизити ризик багатьох захворювань, застою крові та варикозного розширення вен та зміцнити імунну систему.

7

Зниження ризику розвитку захворювань

Тут можна подати цілий список — насамперед сон без одягу дозволяє не створювати сприятливих умов розвитку грибкових інфекцій.

Крім того, сон голяка знижує ризик розвитку діабету і серцево-судинних захворювань, а також простатиту - завдяки циркуляції в області тазу.

РЕЦЕПТИ ЗІГРІВАЮЧИХ НАПОЇВ ПЕРЕД СНОМ

З настанням зими та холоду вечірні прогулянки змінюють на проведення часу вдома, закутавшись в теплесеньку ковдру і попиваючи гарячі напої. Не всі з них корисні на ніч, проте ми зібрали для наших читачів наш ТОП рецептів коктейлів, які допоможуть зігрітись та швидше заснути.

ІМБИРНО-ЛИМОНИЙ НАПІЙ

Заварити імбир із лимоном – одна з найкращих ідей, щоб зміцнити імунітет та зігріти тіло перед сном.

ІНГРЕДІЄНТИ:

Вода 500 мл
Корінь імбиру 30 г
Лимон ½ шт
Мед за смаком



РЕЦЕПТ: імбир очистити від шкірки та нарізати тонкими пластинками. Лимон нарізати часточками. Залити імбир та лимон окропом і дати настоятися 5-10 хвилин. Розлити в чашки та додати мед.

ПОРАДА: Ви можете додати корицю, гвоздику, кардамон, аніс – та взагалі будь які улюблені спеції, які вам подобаються, разом і окремо.

ЧАЇ З ЯГІД

Тонізують, зігрівають, наповнюють вітамінами.

ІНГРЕДІЄНТИ:

Вода 500 мл
Чай каркаде 2 ч. л.
Заморожені ягоди: чорниця, полуниця, малина, смородина, вишня – 100 г



РЕЦЕПТ: попередньо розморожені ягоди покладіть в чайник для заварювання, додайте каркаде і залийте окропом. Дайте настоятися 10-15 хвилин.

ПОРАДА: Ви можете використовувати різні варіації ягід, за бажанням додати в чай часточки апельсина або лимона, прянощі, мед.



НАПІЙ З ОБЛІПИХИ

Обліпіха знімає запальні стани, захищає від вірусів, піднімає рівень гемоглобіну, діє як жарознижувальне.

ІНГРЕДІЄНТИ:

Вода 500 мл
Обліпіха 400 г
Мед за смаком



РЕЦЕПТ: попередньо розморожені ягоди розім'яти у пюре, залити окропом і поставити на вогонь. Коли вода знову закипить, зменшити вогонь та варити 5 хвилин. Розлити по чашках та додати мед.

ПОРАДА: смак обліпіхи подобається не всім. У такому разі додайте до неї імбир чи лимон.

БЕЗАЛКОГОЛЬНИЙ ПУНШ

В основі будь-якого пуншу, алкогольного чи ні, свіжі фрукти. П'ють його і холодним і гарячим. У нас зимова варіація – гаряча – і безалкогольна, щоб не шкодити здоров'ю.

ІНГРЕДІЄНТИ:

Заварений зелений чай 400 мл
Мед 60 г
Апельсин 1 шт
Лимон ½ шт
Лайм 1 шт



РЕЦЕПТ: нарізати шматочками цитрусові. Залити фрукти гарячим чаєм, настояти 10-15. Додати мед.

ПОРАДА: додайте в пунш 100 мл соку з малини, смородини або полуниці. Використовуйте не магазинний сік, а виготовлений із заморожених ягід.

Пийте правильні напої перед сном – це не тільки покращить якість нічного відпочинку, але й зміцнить імунітет!



НА ЯКОМУ БОЦІ КРАЩЕ СПАТИ?

У питанні, на якому боці краще спати, звісно в першу чергу слід зважати на свої вподобання. Ознайомившись із перевагами певного положення тіла, можна зробити свідомий вибір.

ПЕРЕВАГИ СПАННЯ НА ЛІВОМУ БОЦІ

Значна кількість медиків радять саме цю позицію для відпочинку. Вирішуючи, на якій стороні краще спати, врахуйте переваги лівої сторони:

- Запобігає хропінню. Таке положення не усуває причин цього явища, але дозволяє зменшити його негативний вплив.
 - Допомогає зменшити печію. Це явище здебільшого є побічним ефектом прийому їжі безпосередньо перед сном. Якщо лягти на ліву сторону, з'єднання шлунка та стравоходу буде проходити дещо вище рівня шлункової кислоти. Регулярно лягаючи на правий бік, можна загострити проблему.
 - Позитивно впливає на лімфатичну систему. Відходи з організму переносяться рідиною, тому блокування шляхів може викликати негативні для здоров'я наслідки.
 - Зменшує біль у спині. У такому положенні напруга на хребет зменшується. Також покращується циркуляція крові.
- Спеціалісти також дають поради, на якому боці краще спати для серця. При відсутності протипоказань можна вибирати ліву сторону.

ПЛЮСИ СПАННЯ НА ПРАВому БОЦІ

Підходить у випадку серцевих захворювань. Під час сну навантаження на орган зменшується, тому не виникає больових відчуттів. Але врахуйте, що затискаються права легеня та печінка. Коли постає питання, чи можна спати на правому боці, візьміть до уваги показання:

- застої у жовчному міхурі;
- серцеву недостатність;
- реабілітацію після інфаркту;
- захворювання печінки.

Незалежно від сторони, поза ембріона під час сну допомагає зняти біль у попереку та повністю розслабитися. Але при такому положенні збільшується навантаження на хребет, ускладнюється кровотік, затікають деякі частини тіла.



СПАННЯ НА ЖИВОТІ ЧИ СПИНІ

Можливо, вам так зручніше, але відповідні положення корпусу не завжди корисні. Тривале лежання на животі протипоказане тим, хто має проблеми з серцем. Також при викривленні хребта можуть виникнути болісні відчуття. При такій позі порушується кровообіг, що може призвести до появи набряків.

Наявність та вид подушки грає неабияку роль. Вона повинна бути невисокою, оптимального розміру та забезпечувати легку підтримку голови. Обрати свою оптимальну модель Вам допоможуть наші консультанти в магазинах або на нашому сайті. Здоровий сон повинен бути доступний всім!

На основі матеріалів сайту <https://svit-matrasiv.ua>





ЯК ВИБРАТИ ОРТОПЕДИЧНУ ПОДУШКУ ПРИ ШИЙНОМУ ОСТЕОХОНДРОЗІ: РЕКОМЕНДАЦІЇ ЛІКАРІВ

Таке розповсюжене захворювання опорно-рухового апарату як остеохондроз шиї проявляється локальним м'язовим болем, запамороченням, швидкою втомлюваністю. Для запобігання поганому самопочуттю варто потурбуватися про гігієну сну. Однією з її невіддільних складників є повсякденне використання ортопедичних подушок. Тому треба розглянути, як вибрати ортопедичну подушку при шийному остеохондрозі, і на що звертати увагу під час купівлі.

ОСОБЛИВОСТІ Й ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОДЕЛЕЙ

Класична ортопедична подушка для людей, що страждають від остеохондрозу й болю в спині, вирізняється прямокутною формою. Довжина таких виробів складає 60–80 см, ширина — 40–60 см, висота — 6–16 см.

Важливим критерієм вибору подушок з ортопедичними властивостями є матеріал наповнювача. З урахуванням цього параметру виділяють моделі таких типів:

- Латексні. Наповнювач вдало поєднує малу вагу, гіпоалергенність і гігроскопічність. Матеріал під час натискання швидко набуває початкової форми. Це забезпечує якісні ортопедичні властивості. Є актуальним для запобігання болю під час остеохондрозу шийного відділу хребта.

- З ортопедичною піною. Латексований легкий матеріал, що забезпечує природне підтримання голови й шиї. Серед переваг наповнювача виділяють легкість і гіпоалергенні властивості.

- Піна Memory. Матеріал бездоганно адаптується до контурів тіла. Завдяки цьому можна прийняти найбільш комфортну позу для шиї та спини, що актуально для людей, які лікують остеохондроз.

Перелічені матеріали не приваблюють пилових кліщів, що є важливою перевагою під час вибору гіпоалергенного виробу.

ЯК ПРАВИЛЬНО ВИБРАТИ ПОДУШКУ З ОГЛЯДУ НА ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ

Максимальний комфорт і користь здоров'ю під час сну принесе модель, придбана з урахуванням тілобудови й уподобань. Особливості вибору:

- Людині з масивним плечовим поясом краще вибрати широкую подушку.
- Тим, хто звик спати на спині, треба купувати тонку модель 6–7 см.
- Для сну на боку підійде подушка товщиною до 8–9 см.

Якщо виникли сумніви щодо вибору моделі з ортопедичними властивостями, варто отримати консультацію лікаря.

Вибираючи якісну ортопедичну подушку, варто купувати товар відомого виробника. Серед перевірених брендів виділяють BON, Gutenkauf й інші. Великий вибір подушок з ортопедичними властивостями доступний в магазинах мережі Світ Матраців.

На основі матеріалів сайту <https://svit-matrasiv.com>.



ТЕСТ НА РОЗЛАДИ СНУ

ПРОХОДЬТЕ ТА ДІЗНАВАЙТЕСЬ, ЧИ ЯКІСНИЙ ВАШ СОН.

*Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження і позначте, як часто Ви відчуваєте ті чи інші переживання.

ПИТАННЯ

1. Мені сказали, що я хроплю (ТАК/НІ)
2. У мене часто бувають судоми в ногах (ТАК/НІ)
3. Мені сказали, що я перестаю дихати під час сну (ТАК/НІ)
4. Думки в голові не дають мені заснути (ТАК/НІ)
5. Я заснув(-ла) на роботі, або в громадському транспорті (ТАК/НІ)
6. У мене високий тиск (ТАК/НІ)
7. Я бачу яскраві сновидіння при засинанні (ТАК/НІ)
8. Мені сказали, що я штовхаюся уві сні (ТАК/НІ)
9. Я сильно пітнію вночі (ТАК/НІ)
10. Я прокидаюся вночі і не можу заснути (ТАК/НІ)
11. Я помічаю, що моє серце б'ється нерегулярно вночі (ТАК/НІ)
12. Я часто турбуюся і не можу розслабитися (ТАК/НІ)
13. Я відчуваю себе ніби в заціпенінні уві сні (ТАК/НІ)
14. Мені сказали, що я смикаюсь, коли сплю (ТАК/НІ)
15. У мене головні болі вранці (ТАК/НІ)
16. Я прокидаюся вранці раніше, ніж хотілося б (ТАК/НІ)
17. Я часто сплю вдень (ТАК/НІ)
18. Я лежу півгодини або більше, перш ніж заснути (ТАК/НІ)



РЕЗУЛЬТАТИ

Запитання №1-№4 – тест на нічне апное (тимчасове припинення дихальних рухів під час сну зумовлене гальмуванням дихального центру, розміщеного в довгастому мозку). Якщо з **4 можливих** ви набрали 1 чи 0 – у вас немає цієї проблеми, якщо 2 і більше – варто терміново звернутись до лікаря.



Запитання №4-№8 – тест на безсоння (стан незадовільної кількості і/або якості сну, яке зберігається протягом значного періоду часу). Якщо з **4 можливих** ви набрали 1 чи 0 – у вас немає цієї проблеми, якщо 2 і більше – зверніть увагу на гігієну сну – час, коли лягаєте, якість матрацу чи постільної білизни, температуру в кімнаті тощо.



Запитання №9-№14 – тест на парасомнію (небажані поведінкові феномени, що спостерігаються при засинанні, під час сну або при пробудженні). Якщо з **6 можливих** ви набрали 2 чи 1 – у вас немає цієї проблеми, якщо 2 і більше – варто перевірити свій організм – причиною можуть бути певні хвороби чи нестача вітамінів.



Запитання №15-№18 – тест на якість нічного відпочинку(чи ваше середовище дозволяє вам отримувати необхідну кількість якісного відпочинку для нормальної життєдіяльності). Якщо з **4 можливих** ви набрали 0 чи 1 – у вас немає цієї проблеми, якщо 2 і більше – варто змінити спальне місце, постіль, перевірити температуру в кімнаті та чи приміщення добре вентильується.

ГОРОСКОП

ЗИМА

2024

Наступний рік - рік Дракона, який принесе як безліч випробувань, так і безліч можливостей - від самореалізації до підкорення професійних вершин.



ARIES

ОВНИ

Наступного року Овни отримають багато нових знань та досвіду. Для них – це буде рік нових звершень. Можливі цікаві знайомства та важливі поїздки.



LIBRA

ТЕРЕЗИ

Терези в 2024 році з головою поринуть у власні інтереси та хобі. Але важливо не забувати про близьких, займаючись своїми справами.



TAURUS

ТЕЛЕЦЬ

Для Тельців 2024 стане проривним і успішним у всіх сферах життя. Але розслабитися не варто - доведеться наполегливо працювати.



SCORPIO

СКОРПІОН

Цей рік може стати успішним для Скорпіонів. Проте потрібно дослухатись до близьких та дотримуватись поміркованості в бажаннях. Намагатися все вирішити самостійно не рекомендується.



GEMINI

БЛИЗНЮКИ

Для Близнюків наступний рік буде спокійним і розміреним. Важливо цінувати цю рівновагу та зберігати внутрішній спокій.



SAGITTARIUS

СТРІЛЕЦЬ

У 2024 році Стрілець зможе вирішити всі життєві негаразди та проблеми, що виникли ще в минулому році. Рік для вас обіцяє бути насиченим та доволі вдалим.



CANCER

РАК

На Раків чекатимуть непрості випробування, але вони зможуть їх подолати і рухатися далі, уникнувши проблем і неприємностей. Потрібно бути готовим до нових викликів.



CAPRICORN

КОЗЕРІГ

У Козерогів можливі проблеми у фінансах та особистому житті, але до кінця року все налагодиться. При цьому набутий досвід у минулому стане в нагоді.



LEO

ЛЕВ

Леви обов'язково втілять в життя всі свої плани та ідеї, якщо дослухатимуться до порад близьких. Допомога словом і ділом з боку вплинуть на результат. Це принесе свої плоди і ви досягнете бажаних висот.



AQUARIUS

ВОДОЛІЙ

Незважаючи на труднощі, Водолії в новому році вийдуть сухими з води та зможуть усе встигнути. При цьому рекомендується не забувати про себе та виділяти час на відпочинок.



VIRGO

ДІВА

Діви налагодять стабільність у справах та особистому житті. Не варто відволікатися на дрібниці - все вирішиться і без вашої безпосередньої участі.



PISCES

РИБИ

Рибам варто більше часу приділяти особистим відносинам, незважаючи на зайнятість. Зрештою, їм вдасться покращити взаєморозуміння з рідними та близькими.



ТОРГОВА МЕРЕЖА МАГАЗИНІВ «СВІТ МАТРАЦІВ»

КИЇВ

- Ревуцького 40В (067)2780785
- Голосіївський 68^А, (050)6663445
- Кольцова 14^Ж, (050)2643977
- Івашкевича 5, (095)2383814
- Чавдар 1, (066)5878068
- Рудницького 5, (095)2383824
- Архипенка 1/12, (095)6551595
- Празька 3, (095)6551180
- Стеценка 27^А, (050)0711663
- Щербаківського 68, (099)7127889
- Перова 44, (095)3639366
- Костянтинівська 75, (067)2010433, (050) 3828655
- Дніпровська Набережна 7, (097)0838069

ПЕТРОПАВЛІВСЬКА БОРЩАГІВКА

- вул. Петропавлівська 6, ТЦ 4Room (067)2805025

ВИШНЕВЕ

- Молодіжна 32А, (050)0711636
- Київська 1-3, (095)3639335, (096)1945383

СОФІЇВСЬКА БОРЩАГІВКА

- Соборна 11, (095)3501447

ПОЛТАВА

- Зінківська 5, (050)6509236
- ТЦ «Меблевий квартал», Європейська 225, (066)0536603
- Панянки 73, (050)6509408

ОДЕСА

- Артилерійська 4, (095)2383808
- Глушко 25, (095)2383802
- Дальницька 17, (095)2383807
- Марсельська 33, (095)2383803
- ТЦ «Меркурій» С. Палія, 99^Б (067)2805057, (095)2383805
- пр. Шевченка 8/1, (095)2383804
- Люстдорфська дорога, 92/94 (ТЦ «МегаМакс» (095) 238 38 06
- С. Палія 99^{Б/В}, (095)2383878
- Космонавтів 32, (095)2383855

ЧОРНОМОРСЬК

- Олександрійська 11^А, (095)2383810
- Паркова 2^А, (050)3701005

ВІННИЦЯ

- Келецька 104, (096)6934740
- Зодчих 4/6, (068)5375620
- Київська 29, (096)1792107
- Енергетична 3, (098) 9732995

БЕРДИЧІВ

- Житомирська 23, (097)3597853

ЖИТОМИР

- Грушевського 36, (068)5576559
- Кочерги 11^А, (068)9626989
- Ріхтера 75, (068)9626689
- Домбровського 48, (096)0752532
- Вітрука 6, (068)5576585
- ТРЦ «Глобал» вул. Київська 77, (068)1173688

ЧЕРНІВЦІ

- Комарова 11-Б, (099)2822892
- Руданського 6, (099)9581881
- Г. Майдану 55, (099)0616098
- Калинівський ринок, сектор №8, (099)7672527
- Руська 213, (066) 1481183
- ТЦ «Боянівка», Хотинська, 43 Боянівка №1, (066)1482610
- Боянівка №2, (099)6541900
- Калинівський ринок, Добробут, (095)6087773
- пров. Складський, 4, (099)7086525
- Маланчука, 38 (колишня Миколаївська) (склад) (050)1679396

КИЦМАНЬ

- Незалежності 39, (095)5805421

ЧЕРКАСИ

- Сумгайтська, 39, (093)3767649
- Шевченка 367, (063)5243584
- Чорновола 173, (063)1732202
- Благівісна 174, (068)9627156
- Смілянська 137, (093)2318860
- Чигиринська 62, (093)4367336

УМАНЬ

- Тищика 13, (093)2318813

ЛЬВІВ

- Драгана 24^А, (096)1547052
- Зелена 78, (098)8467376
- Героїв УПА 77, (098)8438120
- Чорновола 45^А, (098)0465826
- Стрийська 45^А, (068)8087216
- Пасічна 166, (098)3299851

ЧЕРВОНОГРАД

- Героїв Майдану 10, (098)3299850

СТРИЙ

- Львівська 8, (068)0652453
- Успенська 52^К, (096)1901301

ДРОГОБИЧ

- Стрийська 32, (096)0470189

ЛУЦЬК

- Відродження 27, (099)6371017
- Соборності 1^А, (095)1161245
- Залізнична 1, (095)6084098
- Ковельська 29, (098)2313664

НОВОВОЛИНСЬК

- просп. Перемоги 1^Б, (096)5343717

КОВЕЛЬ

- Незалежності 174, (068)4184953

ВОЛОДИМИР-ВОЛИНСЬКИЙ

- Луцька 19, (063)3520792

РІВНЕ

- ТЦ «Арена», Київська 67, (068)7193055
- Соборна 300, (097)9448936
- Бандери 24, (068)8899425
- Грушевського 2^Б, (098)9404492
- Київська 19, (098)1373134
- Кулика і Гудачека 18, (097)5188317
- Старицького 37^А, (098)7394436

ДУБНО

- Грушевського 134, (096)2261606

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ

- ТЦ «Мій Дім», пр. Миру 99/101, (097)9139494
- Зарічанська 5/2, №1 (067)6764719, №2 (097)0056674
- ТЦ «Оріт», Тернопільська 7^А, (098)4348747
- Тернопільська 2, (067)1654454
- Трудова 4, (097)0845030

ХЕРСОН

- просп. Ушакова, 58 (095)3714742, (068)3539982

КРОПИВНИЦЬКИЙ

- Академіка Тамма, 4^Б (095)0873992
- Маланюка 9^Б, (095)0936359

КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ

- Грушевського 50, (067)6764706
- С.Бандери, 43 (Гагаріна), (067)2854671
- Першотравнева 6^{А/4}, (068)6243632

ТЕРНОПІЛЬ

- Злуки 18, (096)9740854
- Київська 7^А, (068)0754174
- Руська 10, (068)6781942
- Стадникової 2, (067)8642426
- ТЦ «Весна», Об'їзна, 14 (096)9229899
- Поліська, 11 (склад) (067)8642400
- Руська 1, (096)8188503

ЧОРТКІВ

- Гончара, 3^А, (067)2991366

ІВАНО-ФРАНКІВСЬК

- Орлика 11, (099)4742527
- Угорницька 16, (098)9670481
- Івасюка 21^Б, (098)5500353
- Мазепи 164, (095)6607444

КОЛОМІЯ

- Мазепи 92, (096)2634897
- Мазепи 79^Б, (068)6613130

КАЛУШ

- Винниченка 10, (099)2600457

УЖГОРОД

- Капушанська 34, (095)7350331
- Блістива 1, (066)3647976
- 8 Березня 48^А (099)4191263
- Бабяка 15^А, (ЖК Престиж) (066)3528666

МУКАЧЕВО

- Зріні 30/1, (099)0919980
- Миру 32, (099)0920170

ЧЕРНІГІВ

- Незалежності 25, (099)5279808
- Жабинського 2^Б, (095)7970779

МИКОЛАЇВ

- просп. Богоявленський, 33 (095)2959560
- просп. Центральний, 15 (095)2383830
- 6-та Слобідська 43/3 (095)2959540
- Озерна, 2д (095)7807781

ОЛЕКСАНДРІЯ

- Софіївська 27, (ТРК Гранд Плаза), (099)4704934

Завітайте до нашого інтернет-магазину: www.svit-matrasiv.ua

Тільки для розповсюдження в рекламних цілях в мережі магазинів меблів для спальні Світ Матраців. Розповсюдження безкоштовне.