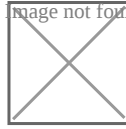


Επιλέγοντας το κατάλληλο στρώμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[epilegontas_to_katallilo_stroma](#)

Όσο περνάνε τα χρόνια τόσο περισσότερο συνειδητοποιούμε πόσο σημαντικό ρόλο παίζει ο καλός και ποιοτικός ύπνος στη ζωή μας. Το στρώμα στο οποίο επιλέγουμε να ξαπλώνουμε είναι ο σημαντικότερος παράγοντας από τον οποίο εξαρτάται η ποιότητα του ύπνου μας. Στρώματα σκληρά ή λιγότερο σκληρά, με μέταλλα ή χωρίς μέταλλα, με διαφορετικά υλικά στο εσωτερικό, απλά ή ανατομικά... οι επιλογές είναι τόσες πολλές που αν δεν συγκεκριμενοποιήσουμε τις ανάγκες μας τότε ίσως οδηγηθούμε σε λάθος επιλογή.

Καθορίστε τον προϋπολογισμό σας

Πρώτα απ' όλα θα πρέπει να αποφασίσετε πόσα λεφτά διαθέτετε για αγορά στρώματος. Αφού αυτό γίνει ξεκάθαρο τότε θα αρχίσετε την έρευνα σας στις εταιρίες στρωμάτων ψάχνοντας την καλύτερη επιλογή για τα χρήματα που διαθέτετε. Συνήθως ένας έμπειρος πωλητής θα προσπαθήσει να σας οδηγήσει στην αμέσως πιο ακριβή επιλογή γι' αυτό θέλει προσοχή να μην ξεπεράσετε τον προϋπολογισμό σας.

Ξαπλώστε πάνω του για 15 λεπτά

Ξαπλώστε στο υποψήφιο για αγορά στρώμα όση ώρα πιστεύετε ότι χρειάζεστε για να βγάλατε ασφαλή συμπεράσματα. Μην αφήνετε την παρουσία του πωλητή να σας αγχώσει. Εσείς πρέπει να αφοσιωθείτε στην αίσθηση που αφήνει το στρώμα στο σώμα σας γι' αυτό προσπαθήστε να μεταφερθείτε νοερά στη κρεβατοκάμαρά σας και να ξεχάσετε όσο μπορείτε το γεγονός πως βρίσκεστε σ' ένα κατάστημα. Ο ιδανικός χρόνος είναι να μείνετε ξαπλωμένοι γύρω στα 15 λεπτά ώστε να αξιολογήσετε σωστά το στρώμα.

Ρωτήστε για τα υλικά κατασκευής

Η τεχνολογία αλλά και οι τεχνικές που αφορούν στην κατασκευή στρωμάτων συνεχώς εξελίσσονται με στόχο έναν καλύτερο ύπνο. Τα υλικά διαφέρουν από στρώμα σε στρώμα και από εταιρία σε εταιρία, επομένως ζητήστε να ενημερωθείτε για τα υλικά κατασκευής και τις ιδιότητες τους. Για παράδειγμα, η τρίχα του αλόγου που συναντάμε στο εσωτερικό κάποιων στρωμάτων έχει την ιδιότητα να ρυθμίζει την υγρασία ή το φυσικό καουτσούκ αποτελεί συνώνυμο της

ελαστικότητας έτσι ώστε το στρώμα να είναι εξαιρετικά ανθεκτικό στη χρήση και το χρόνο.

Συντάκτης: Κώστας Αμπλιανίτης

Πηγή: flowmagazine.gr