



HARMONIE BYDLENÍ 29. 02. 2012

## Prevence bolestí zad a velké pohodlí, to je vodní postel

**Je zcela zřejmé, co je podstatou vodní postele - samozřejmě speciální matrace. Poměrně zastaralý je typ, kdy je matrace pouze jakýmsi vakem na vodu ...**

**Kvalitu spánku ovlivňuje zejména postel. Její konstrukce i matrace může být vyrobena z různých materiálů, od těch tradičních až k těm méně obvyklým. Do kategorie originálních řešení je možné zařadit i vodní postel, které se připisují výborné zdravotní účinky. Jak taková postel vypadá a co lze považovat za její hlavní výhody a nevýhody?**

**Vodní postele** byly ve své době hitem. V tuzemsku se to týká především období devadesátých let. Postupně však zájem o ně vymizel a objevily se spíše skeptické a kritizující názory, že takové řešení je **nepraktické** a jedná se jen o módní výstřelek. Pravdou ale je, že spousta lidí nedá na **vodní postel** dopustit a k jejímu využití se přiklání i někteří odborníci na pohybový aparát člověka.

### Základem je speciální matrace s vodou

Je zcela zřejmé, co je podstatou **vodní postele** - samozřejmě **speciální matrace**. Poměrně zastaralý je typ, kdy je matrace pouze jakýmsi vakem na vodu (je neukotvená), **moderní vodní postel** má matraci rozdělenou na několik **komor a vodní jádro**, díky čemuž je zajištěn opravdový komfort takto řešeného lůžka. Pro **vodní postele větších rozměrů** je pak vhodnější matrace, která má **dva vodní systémy**, a tak je pohodlí dostatečné, i když na lůžku spí dva lidé.



### Vodní postel - jak ovlivňuje spánek a lidské tělo?

**Vodní postele** jsou mnohými doporučovány pro **jedinečný komfort**, který nabízí. Voda v matraci je schopna **kopírovat přesné linie těla**, a tak mu dát oporu, co nikde netlačí. Na vodní posteli by se tak každý měl zbavit často otravného **probouzení a převalování se** v průběhu noci. Díky tomu, že se v matraci nedrží roztoči, je ideální **pro alergiky a astmatiky**, vodní lůžko představuje též **relaxační metodu**, jejímž prostřednictvím lze snáze odbourávat negativní stavy a stres. A je považována za **prevenci bolestí zad a kloubů**.



*„Vodní postel lze vybírat dle tvrdosti matrace, kterou ovlivňují jednotlivé vrstvy výplně.“*

Vzhledem k tomu, že voda v posteli se **ohřívá** (na cca **30 °C**), často se v této souvislosti hovoří o **nepříznivém působení** na tvorbu spermií, které se může v dlouhodobém horizontu projevit i jako neplodnost.

**Vodní postel** je pro spoustu příznivců zázemím pro pohodlný a **kvalitní spánek**. Je ale nutné zdůraznit, že její cena se může vyšplhat až na **desítky tisíc korun**. Nejlevnější typy lze pořídit za zhruba **15 000 Kč**. Pokud vás vodní postel zlákala, určitě vybírejte modely od **osvědčeného výrobce**, který disponuje certifikáty a pozitivními referencemi, parametry těchto postelí se stejně jako jiný nábytek odvíjí od norem. Vyvarujete se tak nepříjemnostem v podobě poškození matrace, úniku vody apod. Pamatujte také na to, že na spánku se podílí i další vlivy, například to, **kde postel stojí**. O této problematice se více dozvíte [ZDE](#).