



РУКОВОДСТВО ПО ЗДОРОВОМУ СНУ

НА ПРАВИЛЬНОМ ЛИ МАТРАСЕ ВЫ СПИТЕ?

Elite 
SWISS PREMIUM BEDS

Хороший сон для здоровой жизни

«Жизнь принадлежит тем, кто хорошо спит.»

Эта поговорка лучше всего отображает действительность. Ведь нет ничего лучше, чем крепкий, здоровый ночной сон, после которого чувствуешь прилив сил и энергии и желание свернуть горы.

В действительности многие испытывают трудности с засыпанием, страдают от частых ночных пробуждений, чувства недосыпания и постоянной усталости. Иногда отсутствие отдыха в конечном итоге может привести к появлению болей в спине, напряженности и раздражительности, общему состоянию подавленности и плохому самочувствию. В наше время крепкий сон – это роскошь.

В обществе, в котором ценится активность, скорость, экономичность и возможность работать в любое время суток, сну уделяется все меньше внимания.

Проблемами сна занимаются в специализированных центрах, он стал одним из ключевых направлений изучения в здравоохранении. Потеря сна может быть признаком таких проблем со здоровьем как ожирение, диабет, депрессия или даже онкологические заболевания. Жизненно необходимо вернуть здоровый сон в свою жизнь и придать ему истинное предназначение.

Компания Elite является экспертом в области сна с 1895 г. и заботится о качестве сна и здоровье своих клиентов.





Четыре способа улучшения сна



Спальня: комната, полностью посвященная сну

Чтобы сохранить здоровый сон, необходимо создать атмосферу покоя и расслабления. Уберите телевизор, компьютер и другие источники раздражения.



Умиротворяющее пространство в приглушенных тонах со свежим воздухом

Полумрак способствует выработке мелатонина, гормона, который благоприятствует расслаблению. Шум нарушает сон. Использование защитных наушников может помочь вам успокоиться и расслабиться.

Температура воздуха в комнате также важна. Зимой идеальная температура воздуха колеблется в районе 16-19°C. Летом освежающий душ поможет вам расслабиться и уснуть.



Кровать – главный элемент

Кровать – это центральный элемент спальни комнаты. Кровать изнашивается. Рекомендуется менять матрас каждые 10 лет. Делая ставку на качество кровати, вы можете избежать преждевременного износа.



Режим

Постарайтесь придерживаться режима дня, чтобы вечером не появилось проблем со сном. Спокойная деятельность перед сном, отход ко сну с момента появления первых признаков усталости, а также пробуждение в одно и то же время наладят общий режим сна и бодрствования.

Чего следует избегать перед сном:

Просмотра телевизора, негативных эмоций, занятий спортом, еды, кофеина.



Расслабиться и восстановить силы

Многие люди не видят связи между качеством кровати и проблемами со здоровьем.

В нашей стране 80 % населения периодически испытывают боли в спине.

Малоподвижный образ жизни, нарушенная осанка, стрессы и напряжение могут повлиять на здоровье спины. Повышенная активность в современном обществе оставляет мало места сну, спокойствию и расслаблению.

Во второй половине ночи, когда человек проходит фазу быстрого сна, наблюдается интенсивная мозговая деятельность, сон становится поверхностным и может легко нарушиться в случае возникновения проблем с жесткостью кровати и дискомфортом во время сна.

Слишком жесткий или слишком мягкий матрас может послужить причиной пробуждения. Роль качественной кровати заключается одновременно в обеспечении гибкости во избежание болей, связанных с давлением, и поддержки для спины, в частности поясничного и шейного отделов позвоночника.

С качественной современной кроватью ваш мышечный аппарат расслаблен, и вы просыпаетесь ночью гораздо реже. Ваш сон выигрывает в качестве, а ваша жизнь в энергии и силе.

Помочь организму расслабиться во время сна означает поддержать его невероятную способность к восстановлению. Хотя хорошая кровать не является средством решения всех ваших проблем, все же она может быть первым шагом к улучшению вашего самочувствия.

Проблемы сна

Головные боли, невралгии и ревматические боли в шее

Напряженность в мышцах шеи усиливается ночью из-за плохой позы во сне, что может вызвать головные боли и боли в районе затылка.

Мышечный ревматизм

Напряжение, тревога, усталость вызывают мышечные спазмы. Боли поражают спину, плечи, шею, грудной отдел, колени. Матрас может облегчить это состояние, избегая лишнего давления и создавая хорошие условия для отдыха.

Боли в суставах

На слишком жестком матрасе бедра и суставы подвергаются постоянному давлению. Качественная кровать подстраивается под телосложение спящего человека и облегчает боль в ночное время.

Боль в спине

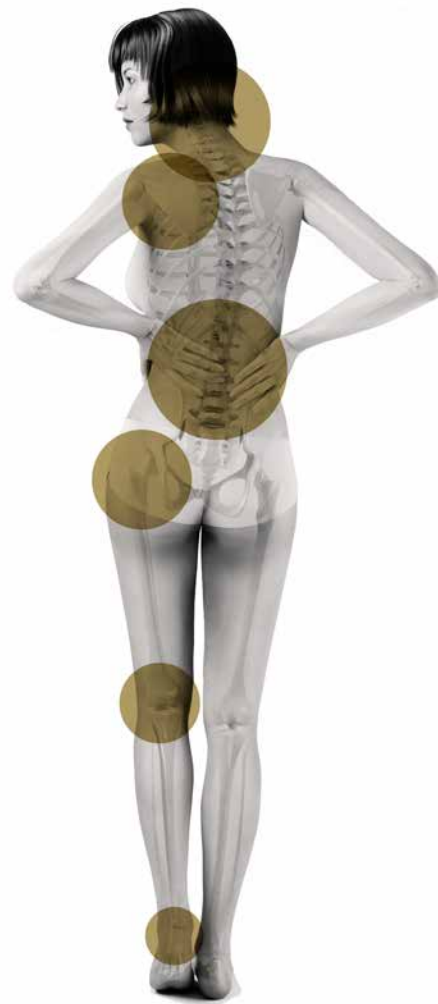
Боли и судороги в ночное время, если матрас не способствует расслаблению и принятию удобной позы.

Боли в коленях

Давление на суставы усиливает боли в коленях. При создании равномерной и регулируемой поддержки вы почувствуете расслабление и облегчение болей в коленных суставах.

Проблемы с циркуляцией крови

Часто они проявляются опуханием стоп ночью, болями и онемением на уровне голеней. Матрас, уменьшающий давление, может помочь в решении данных проблем. Хорошая циркуляция крови является гарантией хорошей регенерации клеток в течение ночи.



Как распознать некачественную кровать?

Будильник звенит, но вы уже проснулись

Вы ворочаетесь в кровати, тщетно пытаясь найти комфортную позу, чтобы снова уснуть. Вы вините во всем свой возраст. Но вы не больны и не так быстро стареете: дискомфорт и боли возникают из-за вашей кровати. Матрас стар, кроватное основание изношено или, возможно, кровать слишком твердая или наоборот слишком мягкая.

И если признаться себе честно, может выясниться, что ваша кровать сопровождает вас еще со студенческой скамьи, а матрас стал свидетелем рождения ваших 3 детей.

Пройдите тест из 7 вопросов

1 Вашей кровати уже более 10 лет? Кровать, которой исполнилось 10 лет, пережила приблизительно 3650 ночей. Так как мы переворачиваемся в среднем 40 раз за ночь, нагрузка на основу кровати и матрас составила за это время 150 000 переворачиваний.

да нет

2 Ваша кровать слишком короткая или узкая? Чтобы расслабить мышцы и позволить телу и душе восстановиться, необходимо иметь достаточно широкую и длинную кровать. Регулярно нарушаемый сон, связанный с дискомфортом, в конечном итоге является источником усталости.

да нет

3 Вы чувствуете усталость после пробуждения? Некачественная кровать вызывает боли и напряженность, что, в свою очередь, приводит к частым пробуждениям во второй половине ночи и соответственно к физической и моральной усталости. С новой кроватью мышечный аппарат расслаблен, и вы реже просыпаетесь.

да нет

4 Болит ли у вас утром спина? Многие боли усиливаются и даже возникают из-за неудобных поз во время сна. Если вы страдаете болями в спине, выберите матрас с индивидуальной поддержкой и будьте осторожны, чтобы не перепутать твердость и жесткость.

да нет

5 Будят ли вас движения вашего партнера? Некоторые матрасы предлагают больше независимости во время сна. Для пар с существенной разницей в телосложении желательно иметь два матраса либо матрас с двумя различными уровнями жесткости (опция «Он» и «Она»).

да нет

Продолжение теста →



Пройдите тест (продолжение)

6 Ваша кровать производит все больше шума? К механическому износу добавляется естественное старение компонентов. После 10 лет приблизительно на 25 % снижается производительность даже качественной кровати, уже не говоря об основании и матрасе среднего качества.

да нет

7 В вашей кровати образовалось углубление? Если вместо кровати вы лежите в углублении, это означает, что просела опора кровати. Кровать больше не обеспечивает необходимую поддержку мышцам спины и позвоночника.

да нет

Результат

Если вы ответили «да», по крайней мере, на 2 вопроса из 7, это значит, что вам пора менять кровать.

78 % покупателей впоследствии жалеют о том, что вовремя не поменяли кровать.

Качественная кровать изнашивается очень медленно. С самого начала отдавая предпочтения качеству, вы тем самым вкладываете средства в ваше здоровье.

Ортопедический матрас: идеальное выравнивание позвоночника



Как выбрать кровать?

Исследования показывают, что качественная кровать повышает продолжительность сна. Вы быстрее засыпаете и реже просыпаетесь ночью. Люди, склонные к болям в пояснице, констатируют существенное облегчение симптомов. Следовательно, стоит очень тщательно подойти к выбору кровати.

Хорошая кровать предлагает:

- Правильную ортопедическую поддержку позвоночника
- Оптимальное расслабление мышечной системы
- Благоприятные условия для хорошей циркуляции крови, что способствует лучшей регенерации клеток
- Поддержание нужной температуры тела
- Проветриваемую, комфортную и здоровую среду

1. Затрата времени

Учитывая долговечность кровати, важно уделить время выбору при ее приобретении. В салоне или выставочном зале рекомендуется расслабиться, лечь на кровать, закрыть глаза и испытать все поддерживающие качества кровати во всех позах сна. Важно сравнить матрасы разной твердости. Если Вы ищете кровать для двоих, лучше всего выбирать вдвоем.

2. Бодрость и свобода

Говорят, что не следует совершать покупки на пустой желудок. Это также касается и приобретения кровати. Не спешите в салон после изнуряющей рабочей недели, существует реальный риск выбрать модель, которая вам совсем не подойдет.

3. Учитывайте свои потребности

Одно из неверных убеждений наиболее часто касается твердости кровати. Многие люди думают, что жесткая кровать – это хорошая кровать. Роль матраса и его основы заключается в поддержке тела там, где есть такая необходимость, но следует избегать излишнего давления. Кровать должна адаптироваться под ваше телосложение. Если Вы спите вдвоем на одной

кровати, но ваш вес, рост и привычки сна различаются, лучше выбрать два разных матраса для одной основы.

4. Два либо ничего

Когда говорят кровать, имеют ввиду матрас и основу: верхняя и нижняя части являются неотъемлемыми элементами. Основание дополняет матрас и продлевает его срок службы. Купить новый качественный матрас и положить его на изношенное или неподходящее основание, означает ускорить его преждевременный износ. Поэтому рекомендуется покупать матрас и основу одновременно.



5. Помощь специалиста

Нужно тщательно подходить к выбору кровати. Вы можете обратиться к консультанту, который будет сопровождать Вас и предоставит вам ценную информацию, ответит на все вопросы и поможет вам протестировать матрас и проанализировать ваши ощущения.

6. Цена

Скупой платит дважды. Эта поговорка также относится и к выбору кровати. Вы можете сэкономить, но через несколько лет вам придется избавиться от сломанной кровати. Выбирая известного производителя и качественную кровать, конечно, вы платите дороже, но вы вкладываете деньги в свое здоровье и хорошее самочувствие.

7. Качество Elite

В компании Elite ваша кровать изготовлена специально под ваши потребности в г. Обон. Она носит табличку с вашим именем, начиная со стальной работы и заканчивая пошивом чехла. Вот почему нам требуется приблизительно 3 недели на доставку готового продукта.

Как ухаживать за кроватью ?

В течение первых месяцев использования отделочные материалы должны подстроиться под телосложение спящего человека. Чтобы улучшить данный процесс, рекомендуется переворачивать и разворачивать матрас каждые пятнадцать дней первые месяцы, потом осуществлять данные действия раз в три месяца. При хорошем уходе матрас и основание в среднем могут прослужить десять лет.

Защитить кровать

Стирка простыней при высокой температуре предотвращает преждевременный износ тканей матраса и защищает от пятен.

Очистка

Во время смены постельного белья необходимо дать матрасу проветриться и пропылесосить его поверхность для удаления пыли. Также рекомендуется выбить матрас. Чтобы избавиться от клещей лучшим решением является стирка намотрасника в горячей воде, если Вы его используете.

Общие рекомендации



Не сгибайте матрас, чтоб не повредить структуру его ячеек.



Время от времени разворачивайте матрас, чтобы сохранить однородность материала поверхности.



Переворачивайте матрас как минимум два раза в год (в октябре и в апреле, если он имеет зимнюю и летнюю стороны).



Никогда не размещайте матрас на неventилируемом основании.



Уложите матрас на специальный каркас, чтобы продлить его срок службы и улучшить качества поддержки тела.



Эксклюзивные кровати Elite

В 1895 г. Жюль-Анри Кайе, мастер кожевенного дела, основал свое предприятие на берегу озера Леман. С самого начала его матрасы и основания славились своим качеством. Слава мастера быстро разошлась по стране. Лучшие отели в Швейцарии и за рубежом предпочитали покупать кровати, изготовленные этим мастером. В романской Швейцарии каждый дом, который может себе позволить, предпочитает матрасы Elite как залог надежности и комфорта.

И сегодня компания придерживается давних традиций ручного изготовления продукции. В глобализованном мире мы по-прежнему храним и используем традиционные знания, и отдаем предпочтение местному производству с использованием качественных природных материалов. Пружины карманного типа нового поколения заменили стальные спирали, которые использовались в далеком

прошлом. Появилась высокотехнологическая пена. Но в целом методы остались прежними, ценности не изменились. Как и в былые времена для производства требуется терпение, умение и наличие качественных материалов. Мы всегда несем ответственность за сон и здоровье наших клиентов. Благодаря применению зубчатых соединений наши основания почти не изнашиваются. Изготовленные вручную с особой тщательностью для вашего комфорта и здоровья, наши матрасы сертифицированы на европейском уровне.

Elite – это торговый дом, который вот уже более столетия выполняет свои обещания для удовлетворения потребностей своих клиентов.

Elite 
SWISS PREMIUM BEDS

Разные типы матрасов

Задача качественного матраса одновременно простая и сложная.

Он должен быть достаточно твердым, чтобы поддерживать тело во всех позах, но достаточно гибким и мягким, чтобы не создавать лишнего давления и натяжения. Одним словом, его основное задание – подстроиться под ваше телосложение.

Чтобы как можно более четко отвечать требованиям клиентов, компания Elite предлагает 21 модель в своей линейке продукции.

Каждая модель выпускается в 3 видах жесткости и с разными зонами комфорта, которые подстраиваются под строение тела.

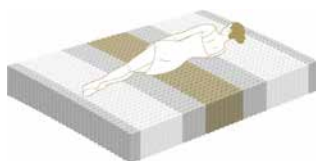
Все матрасы компании Elite разработаны по аналогичной схеме.

В центре находится элемент, который отвечает за поддержку и опору кровати. Это пружины, пена, пена с эффектом памяти, конский волос или латекс. Этот центральный элемент матраса покрывается первым слоем, часто состоящим из сжимаемого и прочного материала, такого как пена, сизаль или конский волос.

Затем идут слои наполнителей, которые придают матрасу комфорт и обеспечивают термогигрометрическую регуляцию. Все это помещается в чехол, изготовленный из органического хлопка или матрасного тика.



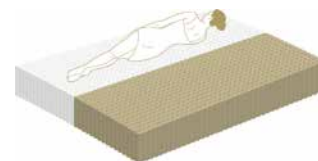
5 зон



7 зон



анатомические зоны



Он и Она

Разные основания матрасов



Пружины карманного типа

Каждая пружина помещена в небольшой хлопковый чехол, выполненный в форме бочонка. Она автоматически реагирует на давление, в то время как вся конструкция остается неподвижной. Таким образом, обеспечивается независимая поддержка каждой части тела. Пружины карманного типа создают ощущения невесомости. Они понижают давление на тело и способствуют кровообращению.

Пружины, проволока которых имеет различный диаметр распределены по разным зонам комфорта, и оказывают надлежащую поддержку шейным отделам, плечам, позвоночнику, пояснице, тазобедренным суставам и ногам.

Наши матрасы существенно отличаются от матрасов прошлого, когда спящий человек ощущал на своем теле каждую пружину.

Применение: спальня, предназначено для людей, страдающих болями в спине.



Конусообразные пружины

Динамический комфорт, который обеспечивает хорошую поддержку для спины, отличную упругость и максимальную вентиляцию.

Применение: Односпальные кровати, детская комната, гостевая комната.



Многовитковые пружины

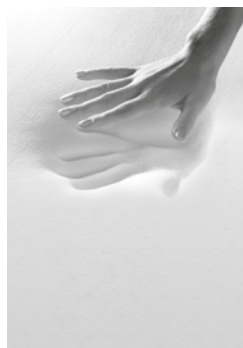
Динамический комфорт, инновационные пружины, обеспечивающие идеальную поддержку для спины. Матрасы отлично вентилируются, подходят людям, чувствительным к жаре.

Применение: Односпальные кровати, детская комната, гостевая комната.



100% натуральный латекс

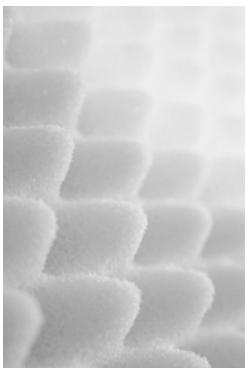
Этот эластичный материал, который добывают из дерева гевея, обеспечивает непрерывную и сбалансированную анатомическую адаптацию под формы вашего тела. Материал гарантирует поддержку вашего тела во время сна. Применение: спальня, предназначено для людей, страдающих болями в спине



Эффект запоминания формы

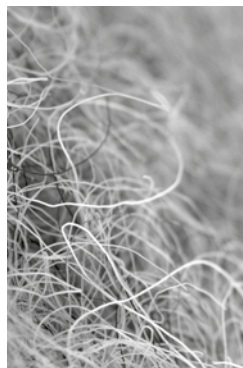
Под влиянием температуры тела данная высокотехнологическая пена постепенно подстраивается под ваше телосложение, тем самым снижая давление на чувствительные зоны.

Применение: спальня, предназначено для людей, страдающих болями в спине.



Пена Evapore и соевая пена

Компания Elite эксклюзивно использует два вида пены: высококачественную пену Evapore, изготовленную без применения газа, разрушающего озоновый слой, и пену из натуральной сои. Данные материалы обеспечивают ортопедическую поддержку. Применение: детская комната, гостевая спальня и двухъярусные кровати.



Чистый конский волос

Традиционный набивной материал матрасов возвращается в производство благодаря своим природным качествам, абсорбирующим свойствам. Данные матрасы обеспечивают довольно жесткую поддержку и идеально подходят людям, страдающим ревматизмом.

Применение: спальня, матрасы без пены и металла.

Натуральные набивные материалы

Натуральные материалы

Чтобы создать комфортные матрасы, мастера компании Elite выбирают и работают исключительно с лучшими материалами. Ради благополучия, комфорта и сохранения здоровья мы предпочитаем натуральные материалы синтетическим или обрабатываемым материалам.



Первый слой

Основа матраса защищена первым слоем, который создает буферную зону. Чтобы гарантировать хорошую упругость, компания Elite использует такие материалы как 100 % натуральный латекс, конский волос или волокно сизаля.



Латекс



Конский волос



Сизаль

Шерсть и шёлк

Шерсть швейцарских овец, андского альпака, кашмирского козла или верблюда обеспечивает отличную термостатическую регуляцию и характеризуется высокими гигроскопическими свойствами. Что касается шёлка Тусса, который добывается из кокона дикого шелкопряда после его выхода, он сохраняет прохладу летом и дает тепло зимой.



Овечья шерсть



Шерсть альпака



Кашмир



Верблюжья шерсть



Шелк

Растительные волокна

Выбранные за свои абсорбирующие свойства и воздухопроницаемость, такие материалы как органический хлопок, лиоцелл (древесная целлюлоза), волокно Seacell® (лиоцелльное волокно с добавкой водорослей, богатых витамином E), соевое волокно и волокно Ingeo, растительное кукурузное волокно, являются гипоаллергенным, прочным и биоразлагаемым набивным материалом.



Органический хлопок



Seacell®



Лиоцелл



Соя



Ingeo

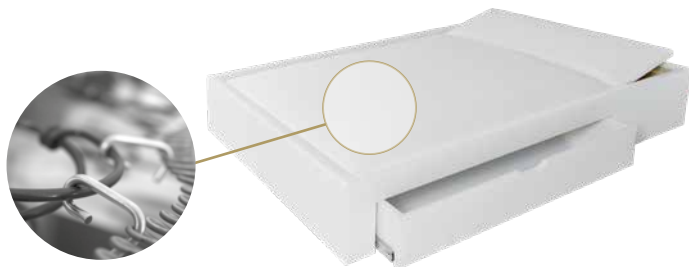
Разные виды оснований

Хорошее основание дополняет и улучшает поддерживающие свойства матраса. Основание, адаптированное под матрас, увеличивает его срок службы.

Основание Boxspring, давние традиции компании Elite

Основания на пружинах или boxspring являются частью наследия и уникального мастерства компании Elite. Данный продукт выпускается с самого начала деятельности компании и является эксклюзивной разработкой, обеспечивающей несравнимый комфорт и долговечность.

Основания на ножках используются непосредственно в качестве кроватей. В зависимости от пожеланий клиентов по отделке чехлы могут быть выполнены из ткани или кожи. Встраиваемые основания подходят под все виды каркасов кроватей.



Решетчатые основания

Они обеспечивают мощную и гибкую поддержку, которая обеспечивается благодаря взаимосвязи решеток по системе Flex.

Также предоставляется возможность оснащения кровати регулируемым изголовьем и ножками.



Основания, оснащенные электрическим механизмом

Они сочетают в себе комфорт кровати Elite с технологией основания нового поколения, способствующего полной релаксации. Основание поставляется с дистанционным управлением.



Компания Elite, сертифицированные кровати и курс на будущее

Используя натуральные материалы, а также предпочитая непромышленный вид производства, компания Elite заботится о защите окружающей среды и здоровье своих клиентов.

Здоровый продукт

Сегодня доказано, что все химические соединения, которые вдыхает человек во сне, попадают в его кровь.

Компания Elite стремится выпускать качественный продукт. В 2011 г. все матрасы Elite прошли необходимые испытания и получили европейский экологический знак Ecolabel. Созданный в 1992 г., Ecolabel – это единственный официальный европейский экологический знак, который применим во всех странах-членах Европейского Союза. Он учитывает критерии, которые относятся к производству, утилизации и глобальному влиянию продукта на окружающую среду.

Данный знак устанавливает жесткие требования к составу продукции, ее нетоксичности для потребителей, долговечности и характеристик комфорта. Все матрасы Elite отвечают данным требованиям.

Надежный продукт

Подарить себе кровать Elite – означает не только сделать хорошую покупку, но и приобрести продукт высшего качества.

В рамках европейского знака Ecolabel все матрасы Elite успешно прошли испытания на прочность в специализированном институте TÜV LGA в Германии. После 30 000 циклов воздействия прессом весом 140 кг. (что равняется 8-10 годам использования) матрасы Elite продемонстрировали исключительные результаты с потерей твердости в среднем от 0 до 6 % в зависимости от модели.

Уважение всегда было в центре концепции торгового дома Elite. Эта основная ценность отражается как в обязательствах наших поставщиков, так и в требованиях к нашим сотрудникам





Elite 
SWISS PREMIUM BEDS

Elite Gallery

Aubonne • Lausanne • Milano
Moscow • Riehen/Basel • Paris
Roma • Sion • Verbier • Zürich

Также можно присоединиться к нам на
нашем сайте www.elitebeds.ru или получить
консультацию, обратившись к нам по адресу
электронной почты elite@elitebeds.ch

РУКОВОДСТВО ПО ЗДОРОВОМУ СНУ

Хороший сон для здоровой жизни

Расслабьте Ваше тело и восстановите силы

Проблемы сна

Как распознать некачественную кровать?

Как подобрать кровать?

Как ухаживать за своей кроватью?

ELITE GALLERY

Г. МОСКВА

Плотников пер. 21 с.1

119002 г. Москва

Тел. +7 499 241 23 29

Elite 
SWISS PREMIUM BEDS

