

4+1 tipp
a pihentető alvásért

Jó-e,
ha a gyerek
velünk alszik?

ÁLOM MAGAZIN

I. évfolyam/1. szám

Interjú:
Wolf Kati

.....
**A HÁTFÁJDALOM
nyomában**

INSOMNIA
AZ ALVÁS
SENKIFÖLDJE

KEDVES OLVASÓ!

Nagy öröm számomra átnyújtani az ÁLOM Magazin első számát, amelynek kiadásával egy Álom vált valóra, és egy újabb lépéssel kerültünk közelebb azon célunkhoz, hogy minél több embert juttassunk hozzá a pihentető alvás élményéhez.

Egyre gyorsuló, túlhajsolt világunkban már civilizációs problémává nőtt a pihenés hiánya. Magazinunkat azzal a céllal adtuk ki, hogy felhívjuk a figyelmet a minőségi alvás és a mindennapi feltöltődés fontosságára. Bizonyított tény, hogy az elegendő és megfelelő minőségű alvás boldogabb embereket, kiegyensúlyozottabb társadalmat, erősebb gazdaságot, biztonságosabb világot eredményez. **Az ÁLOM Magazinral szeretnénk átadni abból a felhalmozott tudásból és tapasztalatból, amelyet ebben a témában az elmúlt évek alatt megszerztünk.**

Számos pihenéssel, feltöltődéssel kapcsolatos témáról írunk részletesen, és igyekszünk javaslatokkal szolgálni, hogyan pihenjünk jobban, vagy hogyan pörgessük fel az energiaszintünket. A pihentető alvásban vitaminok, illetve gyógynövénykészítmények is a segítségünkre lehetnek, melyekről szintén szót ejtünk.

Magazinunkban **Wolf Kati énekesnő** is megosztja velünk, hogyan bírja energiával a koncertekkel teli mindennapokat.

Nagyító alá vesszük az alvással kapcsolatos gyakori problémákat, mint például a sokak álmát megkeserítő **horkolást**, vagy hogy hová vezethet az **insomnia**, azaz a kóros alvászavar. Sokak életminőségét negatívan érintő jelenség a **hátfájdalom** is, melynek egyik oka a nem megfelelő ülő és fekvő pozíció, valamint a nem megfelelő fekhely. Éppen ezért tanácsot is adunk, hogyan válasszon megfelelő matracot. Gondoltunk azokra is, akik nem egyedül bújnak ágyba, ezért **hálószobai tanácsokkal** is szolgálunk, valamint megkérdezzük egy pszichológust is: **vajon jó-e, ha velünk alszik a gyermekünk?** Magazinunkban talál néhány **„álomjő” receptet**, és az is kiderül, hogy az egyes csillagjegyek szülöttei milyen alvási szokásokkal rendelkeznek.

Bízom benne, hogy az ÁLOM Magazin első száma érdekes témákkal és hasznos tanácsokkal tud szolgálni Önnek is!

Aludjon jól, ébredjen vidáman!

Id. Hahn Gábor Zsolt

A Matrackuckó Alvásszaküzlet hálózat alapítója és az „Aludj Jól, Magyarország!” Program megálmodója



Id. Hahn Gábor Zsolt
ügyvezető

Zzz

ÁLOM MAGAZIN

I. évfolyam/1. szám

TARTALOM

A Matrackuckó Alvásszaküzletek ingyenes kiadványa



16



12



19

21

in
somnia

Mondd meg, milyen pózban alszol, megmondom ki vagy!	4
4+1 tipp a pihentető alvásért	5
Hogyan válasszunk megfelelő matracot?	6
ÁLOMBA FEKTET az érsekcsanádi családi vállalkozás	10
Interjú Wolf Kati énekesnővel	12
Terítéken a hálószobaitkok	14
A pszichológus válasza: Jó-e, ha a gyerek velünk alszik?	16
Ok és okozat egyben: a horkolás	19
A hátfájdalom nyomában	20
INSOMNIA, az alvás senkiföldje	21
Így növeld a napi energiaszinted!	23
25 tény az alvásról	24
Gyógynövényekkel az álmatlanság ellen	26
ÁLOM Horoszkóp	28
1 kérdés, 4 válasz	29
Rejtvény	29
ÁLOM Receptek	30

IMPRESSZUM

ÁLOM MAGAZIN A Matrackuckó Alvásszaküzletek ingyenes kiadványa • I. évfolyam 1. szám • Megjelenik: 10 000 példányszámban • Kiadó: Havitu Bt. 6347 Érsekcsanád, Dóza György út 106. • Felelős kiadó: Id. Hahn Gábor Zsolt • Szerkesztő: Marketing Store Kft. 6725 Szeged, Hópárduc u. 22. • Felelős szerkesztő: Dobó István • Nyomda: Innovariant Nyomdaipari Kft. 6750 Algyő, Ipartelep 4. • Nyomdavezető: Drágán György • Terjesztés: Ingyenesen terjesztik a Matrackuckó Alvásszaküzletek • Fotók, illusztrációk: www.shutterstock.com

Felhívjuk olvasóink figyelmét, hogy a kiadványban megjelenő tartalmak az általános tájékoztatást szolgálják, és nem helyettesíthetik a személyre szabott alvásszakmai tanácsadást.

www.matrackucko.hu

A photograph of a man and a woman lying in bed together, looking at each other. The bed has white pillows and a white blanket. The background is a plain, light-colored wall.

Mondd meg, milyen pózban alszol, megmondom, ki vagy!

Az emberek többsége csak bizonyos pózban tud elaludni, és bármely más testhelyzet, ami eltér a megszokottól, kényelmetlenséget okoz. Tény, hogy az alvási póz és az alvásminőség között szoros összefüggés van.

Az ágyban felvett testhelyzet sokat elárul a személyiségünkről, ugyanakkor nem szabad figyelmen kívül hagyni olyan egyéb tényezőket sem, mint például a testsúly, életmód, egészségügyi állapot és a hőmérséklet. Te hogyan szoktál elaludni?

A **magzati pózban** alvók oldalt fekvé mindkét térdüket felhúzzák, kezeiket az arcuk mellé helyezik. Érdekes adat, hogy a lakosság több mint 40%-a ezt a testtartást kedveli a leginkább. Jellemzőjük, hogy félénkek, visszafogottak, nehezebben nyílnak meg a külvilág számára. Szeretik a biztonságot, olyan társ mellett bontakoznak ki igazán, aki erős támaszt nyújt számukra.

A **csillag alakzatban** pihenő személy hanyatt fekszik, karjai széttárva a teste vagy a feje felett. Rendszerint szimpatikus, vidám személyiség, akit sokan kedvelnek. Az ilyen ember nagyszerű barát, mindenkihez van egy jó szava, és sok esetben ő a társasági élet mozgatója.

Aki **hason fekke**, tenyerét a párnán vagy párna körül tartja, általában nyitott, beszédes ember, habár meglehetősen sértődékeny és intrikus. Sokat őrlődik magában, szereti a pletykát, és nem tartja magában a véleményét, ami miatt sok fejfájást okoz környezetének.

A **királyként elterülő** ember a hátán fekszik, karja lazán összekulcsolva a feje alatt helyezkedik el. A lába párhuzamosan egymás mellett vagy szétterpesztve pihen az ágyon. Ahogy a testtartásuk, úgy ő maga is igen magabiztos, nem lehet zavarba hozni. A külvilág számára figyelemfelkeltő, szinte kihívó a viselkedésük és a versengés iránti elköteleződése.

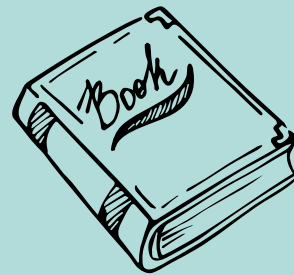
A **szabályos pózban fekvő** ember a hátán fekszik, kezei a teste mellett helyezkednek el, két lába párhuzamos. A katonás, feszes testtartás jól tükrözi azt, hogy mennyire tökéletességre törekvő, merev, magába forduló személlyel van dolgunk.

Az **ábrándozó személyiség** a bal vagy jobb oldalán fekszik, karjait előrenyújtja. Alapvetően kíváncsi természetű, aki nem szereti az állandóságot, izgalmasnak talál minden új helyzetet, azonban hajlamos elodázni a döntéseket, és gyakran visszatáncol, ha nem az elképzelései szerint alakulnak a dolgok.



Z
Z
Z
Z

4+1 tipp



a pihentető alvásért

Egy felnőtt embernek naponta hét-nyolc óra alvásra van szüksége, természetesen gyermekeknél a pihenéssel töltött órák száma magasabb. Statisztikák alapján a lakosság körülbelül egyharmada küzd alvász problémákkal, ami hosszú távon számos egészségügyi kockázattal járhat, illetve a testi és lelki állapotunkat is nagymértékben befolyásolhatja. Biztos észrevetted már hogy ha csak minimálisan is kevesebbet alszol, a másnapi munkavégzés kevésbé hatékony, nehezebben megy a koncentráció, ráadásul mindez a hangulatodra is rányomja a bélyegét. Figyelj oda szokásaidra, és fogadd meg tanácsainkat, hogy nyugodtabban és pihentetőbben aludhass!

• Esti menetrend

Ügyelj arra, hogy körülbelül mindig ugyanakkor kerülj ágyba, ezáltal a szervezet is könnyebben alkalmazkodik a megszokott napi rutinhoz. Fontos lenne, hogy még éjfél előtt álomra hajtsd a fejed, hiszen biológiai óránk miatt igazán pihentetőnek az éjfél előtti alvásidő számít.



• Fárasszuk le magunkat

A mozgás hiánya gyengébb minőségű alváshoz vezet, jó tudni azonban, hogy már napi 20 perc séta is segíthet kiszellőztetni a fejünket. A napi szinten jelentkező mentális megterhelés miatt érdemes fizikailag is lefárasztani magunkat munka után. Arra érdemes ügyelni, hogy ne közvetlenül lefekvés előtt sportolj, mert a megerőltetés növeli a pulzusszámot, ami fokozza az ébrenlétet.

• Tegyük félre a gondokat

Egész napos rohanás, szoros határidők, családi konfliktusok? A folyamatos stressz és a feszültség miatt sokunknak nehezen jön álom a szemére. Törekedj arra, hogy a negatív gondolatok az ágyon kívül maradjanak. Nem célravezető még éjszaka is a heti teendőkön vagy egy korábbi sérelmen agyalni. Szigorúan tilos lappal, mobiltelefonnal a kezünkbe ágyba bújni. Hangolódj rá az alvásra, hallgass megnyugató, ellazító zenét, olvass könyvet, esetleg relaxálj.

• Kerüljük a serkentőszereket

Lehetőleg legkésőbb lefekvés előtt két-három órával vacsorázz, de még így is kerülendő a fűszeres, zsíros ételek fogyasztása, hiszen emésztésük tovább tart, és irritálhatják az emésztőrendszert. Mindenképpen kerülni kell a kávé az energiatalt és az alkoholtartalmú italokat. A serkentőszerek emelik a vérnyomást, így sokkal nehezebben alszunk el. Közvetlenül lefekvés előtt amúgy sem szabad sok folyadékot magunkhoz venni, mert az éjszaka közepén sűrűbben felkelhetünk miatta.

• Az ágy a nyugalom szigete

+1

Különbözőek vagyunk, mindenki máshogy szeret aludni. Van, aki el sem tud aludni, ha nem eléggé kemény, gerinc-alátámasztást biztosító a matrac, míg sokan Borsószem kisasszony módjára csak a puha, süppedős fekhelyen tudnak pihenni. Életünk egyharmadát ágyban töltjük, így ne sajnáljuk a pénzt és az időt a számunkra tökéletes fekhely kiválasztására, hiszen egy jó döntéssel máris sokat tettünk egészségünkért és jó közérzetünkért.



Hogyan válasszunk megfelelő matracot?

Életünk közel egyharmadát ágyban töltjük, ezért nagyon nem mindegy, hogy milyen ágybetéten hajtjuk álomra a fejünket. A megfelelő matrac kiválasztása nem egyszerű feladat, hiszen óriási a kínálat, és valószínűleg több matracot is kényelmesnek találunk majd. Semmi pánik, segítünk eligazodni a matracrengetegben.

Keményység

Rögtön az elején oszlassunk el egy mítoszt: a kemény matracok nem egészségesebbek, sőt! Képzeld el, hogy az oldaladon fekszel egy kökemény ágybetéten. Ilyen testhelyzetben a vállad és a csípőd között hidat képez a gerinced, nem tud egyenes maradni, és semmi nem támasztja alá. A válladat a normálisnál

nagyobb terhelés éri, és elnyomja a vérkeringésed. Zsibbadni fogsz, amire felébredsz, átfordulsz, és ugyanez megismétlődik a másik oldalon is.

A lány matracokkal sem jobb a helyzet, mert a süppedés miatt szintén nem lesz semmi, ami alátámasztja a gerinced, kb. mintha egész nap görbén állnál, mozognál. Íme a jövőkép: rövid távon fájdalmakkal, kialvatla-

nul ébredsz, hosszabb távon pedig eldeformálódik a gerinced.

Mi azt ajánljuk, hogy félkemény matracot válassz, mert ez a típus teszi lehetővé, hogy ne a tested igazodjon a matrachoz, hanem a matrac a testedhez. Végző soron persze úgymint a saját komfortérzeted alapján kell választanod, de érdemes ezt alaposan átgondolnod.

Alvópóz

Ahány ágy, annyi szokás.

Matracválasztásnál vedd figyelembe a leggyakoribb alvópózod is!



Ha oldalt fekvő típus vagy,

számodra azok a félkemény matracok a nyerők, amelyek jól lekövetik pihenő tested alakját, és megfelelően alá is támasztják. A legjobb, ha zónázott modellt választasz.



Ha hason fekvő típus vagy,

olyan matracra van szükséged, amely megfelelően támaszt alá, és kényelmes formakövetést biztosít. Mit szólnál egy memoryhoz?



Ha a hátadon fekszel,

a testsúlyod egyenesen oszlik el a matracon, ezért stabil alátámasztásra van szükséged. Számodra a keményebb fekvőbetétek az ideálisak.



Ha izgó-mozgó típus vagy,

olyan matracot válassz, amelynek megfelelő az alátámasztása, és könnyen alkalmazkodik a változó testhelyzetekhez. A memóriahabot érdemes kerülnöd, de a zsákrugó és a hideghab telitalálat lesz!

Vastagság és ágyrács

A matrac vastagsága érdekes kérdés, ugyanis önmagában nem sokat jelent, a hangsúly sokkal inkább az alatta lévő ágyrácsra van. Ha teljesen merev az ágyrács, akkor vastagabb matracra van szükség, rugalmas ágyrács esetén viszont mehet rá vékonyabb ágybetét is. Számszerűsítsük a dolgokat!

- Egy 16 cm-nél vékonyabb matrac rugalmas ágyrácsot kíván, hogy ne érezd a bordasort magad alatt. Figyelj rá, hogy legalább a matrac 70%-a legyen alátámasztva, tehát sűrűbb besztású legyen a bordasor.
- 20 cm-es vagy annál vastagabb matrac alá simán mehet merev ágyrács is, amennyiben a fekvőbetét legalább fele kiegyenlítően alá van támasztva.
- A két határérték között a matrac alapanyaga lesz az irányadó.

Ha nem akarsz új ágyrácsra is tízezreket költeni, akkor 18-20 cm vastagságnál lejjebb ne add, és lehetőség szerint korszerű alapanyagot válassz.



Alapanyag

A matracmustra előtt érdemes képbe kerülnöd a hazai piac legelterjedtebb alapanyagaival is, hogy könnyebben szűkítsd a kört. Alapvetően három típust különböztetünk meg: rugós, hab- és biomatracokat.

A rugós modellek legújabb generációját a zsákrugós matracok jelentik, amelyek tökéletes formakövetést biztosítanak a rugós matracok kedvelőinek. Kiküszöbölik elődeik (az epeda- és bonellrugós matracok) hátrányait: az önálló rugók kis tasakokba varrva egymástól függetlenül mozognak, így nincs a felületükön mozgásátvitel.

A habalapú fekvőbetétek közül napjainkban a hideghabos és a memóriahabos matracok tarolnak. A hideghab igazi 21. századi alapanyag: kényelmes, jól szellőzik, tartós és könnyű, ráadásul bármilyen testfelépítésű embernek tökéletes pihenést biztosít, kortól és nemtől függetlenül. Elég kemény, hogy a gerincet megtartsa, mégis kellően rugalmas formakövetést tesz lehetővé. A legjobb modellek nagy rugalmasságú (HR) és nagy sűrűségű (HD) alapanyagból készülnek, illetve zónákkal vannak ellátva (a jobbak 5 és 7 zónával).



A memóriahab hőre és nyomás hatására lágyul, lassan nyeri vissza eredeti formáját. Hihetetlenül kényelmes, mert tökéletesen követi tested kontúrját. A hagyományos memóriahabos matracok hátránya, hogy minimális a szellőzésük, könnyen bemelegszene, így az arra hajlamosak izzadnak rajta. Szerencsére már erre a problémára is van megoldás: ún. Cellpur® memory, amely nemcsak átszellőzik, de a benne lévő speciális részecskéknek köszönhetően egyedülálló nedvességszabályozó tulajdonsággal is rendelkezik.





A biomatracok közé a latex- és a kókuszmatracok tartoznak. A kókuszmatracokat eléggé felkapták az elmúlt években, holott a pró/kontra mérleg a hátrányok felé billen. Vitathatatlan előnyük, hogy jól szellőznek, és elpárolog belőlük a nedvesség. Hátrányuk, hogy önmagukban borzasztó kemények, rugalmatlanok, és nagy igénybevétel mellett megtörhetnek, ráadásul a jó szellőzés ellenére többen panaszkodnak, hogy bepenészedik a kókuszmatracuk.

Míg a kókuszmatracot mi a listánk aljára tennék, addig a latexmatracoknak előkelő helyet szánunk. Legalább olyan kényelmesek, mint a memóriahab, és rugalmasak, akár a hideghab vagy a zsákrugózat. Egyetlen „hátrányuk”, hogy jellemzően kevert latexből állnak, tehát a természetes mellett több-kevesebb szintetikus latexet is tartalmaznak, ami miatt a legnagyobb érdemeikből valamelyest veszítenek. Minél nagyobb részben készül az adott matrac természetes latexből, annál hatékonyabban és tartósabban szolgálja majd a pihentető éjszakákat.

Próbáld ki!	Inkább kerülj...
zsákrugó	bonellrugó
hideghab	habszivacs
átszellőző memóriahab	hagyományos memóriahab
latex	kókusz



Garancia

Természetesen minden matraca van több év gyártói garancia, ez alap. Ez a szavatosság viszont nem érvényesíthető olyan (egyébként teljesen életszerű) esetben, ha pár hét használat után mégsem tökéletes a kiválasztott matrac. Nagyon fontos emiatt, hogy olyan helyen vásárolj a matraccod, ahol van minimum csere- és/vagy pénzvisszafizetési garancia.

Személyes kipróbálás



Minél több modellt tesztelj személyesen! Nem egyszerűen matraccot vásárolsz, hanem a következő évek legpihentetőbb éjszakáiba, kiegyensúlyozott hétköznapjaiba fektetsz be, amihez elengedhetetlen, hogy több üzlet matraccit is kipróbáld. Ne hozz elhamarkodott döntést, szánj időt álmaid matraccának kiválasztására!

Hidd el, megtérül! 😊





Mondhatnánk, hogy

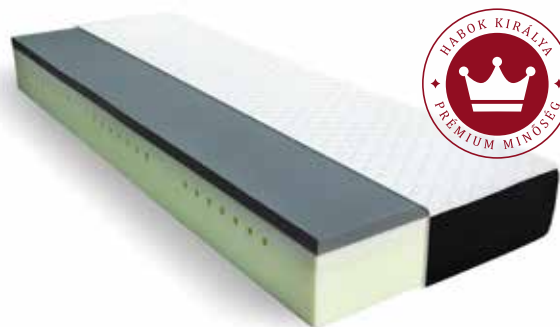
**a Silver EMC® Memory
matracunkat imádni fogod...**

...mert ez a habok királya. Mert 7 zónás.
Vagy mert egy évtizedig is bírja a gyűrődést.

DE az igazság az, hogy egy matracot nem lehet szeretni.

*Azt az érzést viszont imádni fogod, ahogy egy pörgős nap után
végre behuppansz: a „pont jó” keménységű matrac körülölel...
Érzed, ahogy a memóriahab lágyul, és felveszi a tested formáját...
majd gyengéden álomba ringat... zzz*

zzzz



Van, amit ki kell próbálnod,
és csak akkor hiszed el.

(Aludj rá egyet.)





ÁLOMBA FEKTET AZ ÉRSEKCSANÁDI CSALÁDI VÁLLALKOZÁS

Id. Hahn Gábor Zsoltnak volt egy álma, és megvalósította. Így született az Álommatrac.

Na, jó. A történet ennél egy kicsit hosszabb. Gábor évekkal ezelőtt matracok forgalmazásával kezdett foglalkozni. Hamar rájött azonban, hogy – bár nagyon jó minőségű alapanyagok és gyártási technológiák léteznek – a forgalomban lévő matracok többségénél nem használják ki a gyártók a magasabb minőségű alapanyag-kínálatot, és a piacon inkább a kisebb habsűrűségű matracok kaphatók. Gábor ekkor úgy döntött, hogy saját matracok gyártásába kezd. Hamar beindította üzemét, ahol kizárólag magas minőségű alapanyagok felhasználásával nagy habsűrűségű hideghab matracokat kezdett készíteni. Az érsekcsanádi családi vállalkozás ma már a gyártás mellett egy országos lefedettségű Alvásszaküzlet franchise hálózatot üzemeltet, és már több, mint 75 000 saját gyártású terméket értékesítettek.

Miért szeretik ennyire a vásárlók az Álommatracokat? Egyszerűen azért, mert jók az Álommatracok. Jó matracot készíteni egyébként nem akkora ördögösség, mint ahogy sokan gondolják. Valójában 3 dolog kell csupán hozzá: a legjobb minőségű alapanyagok; némi szakértelem; és jó szándék, ami talán a legfontosabb. Bennünk pedig megvan a szándék, hogy jó matrac kerüljön ki a kezeink közül.

A vevők hogyan tudják eldönteni, hogy melyik matrac a jó? Megfelelő matracot választani egyáltalán nem könnyű feladat. Érteni kell hozzá. Szinte minden megyeszékhelyen megtalálható Matrackuckó Alvásszaküzleteinkben minden általunk gyártott matracot kipróbálhatnak a vásárlóink, szaktanácsadóink pedig igyekeznek minden

Álommatrac®

tudást átadni, ami a megfelelő fekhely kiválasztásához szükséges. Minket nem az vezérel, hogy eladjunk egy matracot, hanem hogy a pihentető alvás élményével ajándékozzuk meg a vásárlóinkat.

Milyen típusú matracokat gyártotok?

Funkcionálisan 3 fő csoportba sorolhatók a termékeink. A legnagyobb részt a tisztán hideghab matracaink képviselik. A hideghab nagyon jó tulajdonságú alapanyag. Rendkívül jól szellőzik, különleges szerkezetének köszönhetően pedig megfelelő alátámasztást és formakövetést biztosít a testünk számára. Ezen belül is különböző habsűrűségű és vastagságú matracokat kínálunk, illetve termékeink nagy része kiemelkedő szellőzést biztosító légcsatornákkal, még jobb formakövetést biztosító ergonómiai zónákkal ellátott. Habrugós termékeink pedig extra komfortérzetet biztosítanak.



*„Bennünk pedig megvan a szándék,
hogy jó matrac kerüljön ki a kezeink közül.”*

A másik nagy csoportba azok a matracaink sorolhatók, amelyek a hideghab mellett ún. memóriahab réteget is tartalmaznak. A memóriahab jellegzetes tulajdonsága, hogy felveszi a test formáját. Rendkívül kényelmes, hátránya, hogy kevésbé szellőzik át a matracmag, így jobban melegíti a testet. Itt meg kell említenem, hogy van egy úgynevezett Cellpur® memóriahabos matracunk is, amely ugyanúgy rendelkezik a memóriahab előnyös tulajdonságaival, ugyanakkor rendkívül jól átszellőzik, így elkerülhető alvás közben a szaunaérzés.

A harmadik típusba a táskarugós matracaink tartoznak, amelyek matracmagját két hideghab réteg közé helyezt sok kis táskarugó képezi.

Milyen matracot kedvelnek leginkább a vásárlók?

Valamennyi termékünkre nagy a kereslet, talán amit ki tudnék most emelni, az a legújabb fejlesztésű SILVER EMC® MEMORY matracunk. Ez egy 3 rétegű matrac, melynek alsó rétegét egy 7 ergonomiai zónás, keresztirányú légcatornákkal ellátott hideghab adja. Középen 4 cm memóriahab réteg található benne, a matrac legfelső rétegét pedig egy rendkívül nagy sűrűségű hideghab EMC® hideghab képezi, amely különleges nyitott pórússzerkezetenek köszönhetően rendkívül jól lélegző anyag, szerkezete és sűrűsége miatt pedig kiváló alátámasztást biztosít a testnek úgy, mintha sok millió apró rugócska gondoskodna testünk formakövetéséről alvás közben.

Minden matracunknak nagyon nagy előnye, hogy rendkívül könnyen tisztán tartható. A felső huzat gyorsan, könnyen lecipzározható, és 60 fokon mosható, amit a vevőink nagyra értékelnek.



Milyen előnye van annak, ha valaki Matrackuckó üzletben vásárol?

Az egyik legfontosabb, hogy szaktanácsadóink tudására és segítségére maximálisan számíthatnak a vásárlóink. 30 napos pénzvisszafizetési garanciát biztosítunk termékeinkre, amit akár ingyenesen házhoz szállítunk, sőt kérésre a régi matracot is elszállítjuk. Matracainkra 10 év, a huzatokra pedig 2 év garanciát vállalunk. Azt gondolom, így bárki teljes biztonsággal vásárolhat matracot az üzleteinkben.

Csak matracokat forgalmaztok?

Matrackuckó Alvásszaküzleteinkben a matracok mellett megtalálható minden, ami a pihentető alváshoz szükséges, így párnák, paplanok, gyapjú ágyneműk, ágyak és fenyőbútorok széles választéka is a vásárlók rendelkezésére áll.

Mit üzensz annak, aki éppen most szeretne matracot vásárolni?

A megfelelő matrac megvásárlásával a jövőnkbe, az egészségünkbe, a hosszú távú életminőségünkbe fektetünk be. Ezért semmiképpen se kössünk kompromisszumot, ha matracvásárlásról van szó! A Matrackuckó Alvásszaküzletek tanácsadói mindenben állnak vevőink rendelkezésére.





*„Én – hála az égnek –
könnyen el tudok aludni,
és jól is alszom. Bár tudnék
többet, és szerintem
sok alvásra is lenne
szükségem...”*

WOLF KATI

Énekesnő, 1974. szeptember 24-én született, gyermekkorát Szentendrén töltötte. Még kislányként ő énekelt el a Vuk című rajzfilm főcímdalát (1981-ben). Szolfézs–karvezető tanár szakon diplomázott. 2010-ben robbant be a köztudatba az X-Faktor tehetségkutató műsor révén. 2011-ben ő képviselte hazánkat a Szerelem, miért múlsz? című számmal az Eurovíziós Dalfesztiválon. 2011-ben a VIVA Comet a legjobb női előadónak választotta. A Gundel Művészeti Díj és a Szenes Iván Művészeti Díj birtokosa. 2019-ben a Mahasz összesítése alapján a Szerelem, miért múlsz? című dala az évtized dala lett.

Édesapja Wolf Péter Erkel Ferenc-díjas zeneszerző.
Két gyermek, Janka és Luca édesanyja

INTERJÚ

Wolf Kati énekesnővel

Hétévesen, a Vuk című rajzfilm címadó dalának eléneklésével ismert meg a hazai közönség.

Hogyan élted ezt meg?

Egy nagy zenei kaland volt az életemben, nagyon izgalmas volt, és én akkor ott már megéreztem, hogy a zene, az éneklés világa beszippantott, tudtam, hogy énekesnő akarok lenni felnőttként. Nem lettem gyereksztár szerencsére, nem követte a Vuk dalát több sláger, nem jártam fellépni, így ugyanolyan gyerekkorom volt, mint másnak.

Végzettséged szerint szolfézs-karvezetés tanár vagy, az édesapád pedig Wolf Péter Erkel Ferenc-díjas zeneszerző és karmester. Mondhatjuk, hogy a zene már gyerekkorodtól kezdve hangsúlyos szerepet tölt be az életedben?

Anyukám is zenész, és a nagyszülők is szinte mind zenészek voltak, ezáltal beleszülettem ebbe a világba. Nem volt ugyanakkor semmi nyomás rajtam, hogy nekem mindenképpen ezzel kell foglalkozni. A testvéreim például teljesen más pályát választottak maguknak.

Szerelem, miért műlsz? című daloddal szinte „letaroltad” a slágerlistákat. Angol nyelvű változatával 2011-ben az Eurovíziós Dalfesztiválra is kijutottál. Hogyan gondolsz vissza erre az időszakra?

Majdnem 20 évig énekeltem színpadon, mire egyik pillanatról a másikra eljött az ismertség, megtörtént, amire olyan sokat vártam. Csodának életem meg, és a dalfesztivál ezt erősítette meg. Itthon és külföldön is fantasztikus visszajelzéseket kaptam, illetve kapok azóta is a dal kapcsán. A mai napig járok európai eurovíziós eseményekre fellépni, ez ott is még mindig egy jelentős sláger. Óriási élmény úgy énekelni itthon és a határon túl, hogy a közönség velem énekel.

Egy befutott és elfoglalt énekesnő hogyan tud feltöltődni, mit jelent Neked a szabadidő?

A legkedvesebb elfoglaltságom, ha beülök egy kávéra, vacsorára a barátaimmal, vagy elmegyünk színházba, moziba. Jó társaságba lenni, jókat beszélgetni, ezek azok a pillanatok, amelyek leginkább feltöltenek. Szeretem a hegyeket, a hideget, a havat, a csendet. Amikor időnk engedi, és eljutunk a gyerekekkel síelni, az is teljesen ki tud kapcsolni.

A pörgős koncerteket megfelelő állóképesség és kellően pihentető alvás nélkül szinte lehetetlen végigcsinálni. Jó alvó vagy?

Igen! Szerencsére! Látom, másnak milyen nehézségei vannak az alvással... Én – hála az égnek – könnyen el tudok aludni, és jól is alszom. Bár tudnék többet, és szerintem sok alvásra is lenne szükségem, amit viszont sajnos elég rapszodikusán próbálok behozni, és nem is mindig megy. De egyébként nagyon sokat pörgök, és ha nem tudnék rendszeresen aludni, nem is bírnám energiával.

Kétgyermekes édesanyaként mennyire nehéz szétválasztani a karriert és a családot?

Annyira különböző létforma az anyaság és az énekesnői lét, hogy nem nehéz számomra különválasztani a kettőt. Haza nem viszem a színpad világát, a csillogást. A koncerteken pedig nem anyaként, hanem énekesnőként vagyok fenn a színpadon. Az éneklés magányos dolog, akármekkora zenekar dolgozik is velem. Az az én saját világom, ott töltekezem is, és együttal le is merítem magam. Ebben tulajdonképpen hasonlít az anyasághoz, mert semmi nem tud annyit adni és annyit kivenni, mint a gyerekek. Ez így szép, így kerek.

A lányaid mennyire érdeklődnek a zene iránt?

Nagyon szeretnek zenét hallgatni, de szoktunk együtt is, sőt én is mutatok nekik dalokat. Vannak olyan számok, amiket a gyerekek nagyon kedvelnek, ezeket gyakran átbeszéljük, kielemezzük vagy éppen kritizáljuk. Mindkét lányban nagyon erős művészi véna van, de nem hiszem, hogy előadóművészek lesznek.

Hol hallhatják a közeljövőben Wolf Katit a rajongók, és milyen terveid vannak 2020-ra, amelyeket meg szeretnél valósítani?

A 2020-as A Dal című műsorba bekerült a 30 legjobb közé a legújabb dalom: a Próbáld még. Most erre készülök ezerrel, és persze már az év végi, illetve a jövő évi koncertterveket készítjük elő, hiszen nem lehet elég korán elkezdni... :)





Terítéken a hálószobatitkok

A hálószoba lakásunk legintimebb és az egyik legfontosabb része. Gondoljunk csak bele, mennyi funkciót kell betöltenie ennek az egy szobának: itt pihenjük ki a nap fáradalmait, elalvás előtt az ágyba bújva könyvet olvasunk, a reggeli ébredés után itt gondoljuk át az előttünk álló feladatokat. Mindezekon túl a szoba négy fala között tudunk összebújni a kedvesünkkel úgy, hogy senki ne zavarja meg a forró pillanatok. Cikkünk segítségével fényt derítünk arra, hogy miként teremthetünk igazán romantikus hangulatot.

Van valami a levegőben

Amikor izzik a levegő körülöttünk, testhőmérsékletünk feljebb kúszik, a vérpezsdítő ölekezés pedig jóval izgalmasabb, ha tiszta, friss levegőn, maximum 19-20 fokos szobában kerítünk rá alkalmat. A testmozgás és a szopora légzés következtében amúgy is megnő az oxigénfelvétel, ráadásul hűvösebb környezetben kevésbé izzadunk le olyan gyorsan. A buja hangulat tovább fokozható mécsek, gyertyák, sejtelmes fények használatával. A vágykeltő illatokat illóolaj formájában (pl. fahéj, narancs, ilang-iling) is becsempészhetjük a szerelmi fészekbe.

Kemény matrac, finom érintések

Ne óvatoskodj, ha matracról/ágyválasztásról van szó. A foltos, kifeküdt, puha ágymatracnál nincs illúziórombolóbb látvány. Az ágy nem szakadhat le, nem eshet szét, nem törhetnek ki az ágyrácsai a használat során. Ne legyünk szemérmesek: kérjük az eladótól, hogy ezeket a szempontokat is vegye figyelembe, amikor a típusok közül ajánl nekünk valót. Megfelelően kemény, nagy teherbírású, könnyen tisztítható ágymatracot ke-

ressünk, és ha franciaágyunk van, lehetőleg a keményebbik oldalon áldozzunk a szerelem oltárán. Az anyagok, huzatok, felületek kiválasztásakor ne csak a szemünkkel vásároljunk, nyugodtan tapintsuk meg a kiválasztott terméket. Sokkal kényeztetőbb érzést nyújt, sőt még az érzékeinket is felébreszti egy olyan anyag, amelyhez jól esik meztelen testtel hozzáérni.

Zárjuk ki a külvilágot

Nehéz letenni a napi gondokat, a munkahelyi stresszt, sokszor visszük haza magunkkal, és még otthon is rágódunk a problémáinkon. Arra azonban ügyeljünk, hogy a hálószoba falain kívül hagyjunk minden negatív gondolatot. Aki a hálóját ténylegesen a pihenés és a testiség szentélyévé akarja varázsolni, az száműzze a televíziót, a laptopot, kerüljön ki a szobából minden olyan tárgy is, amely lelohaszthatja a vágyainkat (például a volt párunktól kapott maci vagy az elhunyt nagymama fotója). A szabály egyszerű: nyugalom és érzékiség. A boldog párkapcsolat és a nyugodt, kiegyensúlyozott élet a hálószobában gyökerezik.

Hogy mocskos dolog-e a szex?

Igen. Ha jól csinálják.

– Woody Allen




Ha jobban belegondolsz, a szex éppolyan, mint az élet:
hanyatt feküdhetsz, és akkor csak történnek veled a dolgok,
vagy felülkerekedhetsz, és a fenébe is, jól meglovagolod.
Csak rajtad áll.

*Ami biztos, hogy a jó szexet a szomszédok is meghallják,
a mocskos jó szexet meg a bútorok is megsínylik!*
Hacsak nem szexbiztosak!



SZEXBIZTOS
fenyőágyak



Jó-e, ha a gyerek velünk alszik?

Miként a szülők, úgy a gyerekek alvásigénye is különböző, abban azonban mindenki egyetért, hogy a gyerekeknek sok alvásra van szükségük ahhoz, hogy a legjobb formájukat tudják hozni fizikailag, emocionálisan és intellektuálisan is. Csemeténk nehezen alszik el, fél elaludni, éjszaka gyakran fölébred? Esetleg köztünk alszik, vagy rémálmok gyötrik, ami miatt mi sem pihenjük ki magunkat? Pszichológus szakértőnk segítségével az alvással összefüggő problémák kezelésére adunk néhány jól használható gyakorlati tippet, tanácsot.



MENNYIRE FONTOS, HOGY MIKOR MEGY ALUDNI A GYEREK?

Kutatások bizonyítják, hogy a megfelelő testi-lelki fejlődéshez elengedhetetlenül fontos a pihenés, az aktív ébrenlét és a pihentető alvás állandó ritmusa. Felnőttként is tapasztaljuk, hogy kevesebb vagy rosszabb minőségű alvás után másnap kevésbé vagyunk koncentráltak, romlik a hatékonyságunk, lassabban dolgozunk. A gyerekek esetében a minőségi, rendszeres alvás legalább olyan fontos, de egyénenként és életkoronként változik, hogy mennyi ennek a szükséglete. Míg 3 év körül 12-14 óra, addig kisiskolás korban 10-13 óra szükséges legtöbb esetben az idegrendszer pihentetésére. A napi rutinhoz igazítva kisgyermeknél 7-8 óra körül, kisiskolás gyermekeknél 8 óra körül célszerű tehát a lefekvés idejét meghatározni, ám ennél is lényegesebb a rendszeresség, kiszá-

míthatóság és állandóság megléte az alvási és lefekvés idejének meghatározásánál. A kiszámíthatóság biztonságot ad a gyermeknek, aki ettől nyugodtabbá válik.

MILYEN PROBLÉMÁKAT OKOZHAT, HA A GYERMEK EGY ÁGYBAN ALSZIK A SZÜLEIVEL?

A szülői ágy a gyermekek számára a biztonságot jelenti. Kultúránként nagyon eltérő azonban, hogy a szülőkkel történő együtt alvás mennyire elfogadott a társadalomban. Nálunk a családoknál sokféle megoldás létezik, de mindegyiknél igaz, hogy előbb-utóbb a gyerek saját ágat igényel. Az önálló kuckó kialakítása többek között a nyugalom megteremtése érdekében is lényeges. A pihentető alvás feltétele a kényelmes, saját fekhely, amelyhez hozzárendelhető az együtt alvás helyett a saját ágyban történő



A SZAKÉRTŐ

DOBÓ KRISZTINA
pszichológus



együtt elalvás, az ehhez társuló rituálékkal. A legfontosabb, hogy ne a szülő igénye legyen a gyerekekkel közös ágy, hanem a szülő kövesse és támogassa a gyerekekben feléledő önállósodási törekvéseket az önálló alvás terén is.

MI KELL A PIHENTETŐ ALVÁSHOZ?

Az elalvás-alvás fizikai és lelki feltételei egyaránt meghatározzák annak pihentető voltát. A fizikai feltételekhez tartozik a kellemes, megnyugtató környezet, a kényelmes, testet megtartó és megfelelő méretű matrac, a fejet ideálisan alátámasztó párna. Emellett nagyon fontosak a lelki tényezők, azok az elalváshoz köthető rituálék, amik felnőttek esetében is megfigyelhetők – szertartásos jelleggel megvetni az ágyat, olvasni... A gyerekeknél ugyanezek fellelhetők, különösen fontos az esti fürdés utáni közös meseolvasás, ez a biztonság és nyugalom feltételét teremti meg.

MIT TEHETÜNK, HA A GYERMEK ÉJSZAKA MÉG BEPISIL?

A gyerekeknél a szobatisztaság kialakulása többnyire 2-3 éves korra tehető. Ekkor még előfordul, hogy az ágytisztaság nem stabil (nappalra szobatiszta, de éjszaka még bepisil), ez 4-5 éves korig nem tekinthető kórosnak. Ezt az időszakot érdemes átmenetinek kezelni, úgy viszonyulni szülőként a helyzethez, hogy a gyerek ne érje meg kudarcként, ha nem maradt szá-



raz az ágynemű. Eleinte szükséges lehet a pelenka, de a ritkuló bepisilések során érdemes ettől megválni, az átállást pedig megfelelő ágyvédelemmel a szülő számára is megkönnyíteni.



HOGYAN VÁLASSZUNK GYEREKÁGYAT?

A gyerekágy kiválasztásánál az esztétikai szempontok mellett a biztonsági és kényelmi szempontok a legfontosabbak. Amíg az újszülött viszonylag keveset moccan, a kiemelést megkönnyíti az állítható magasságú fekvőfelület. Később, amikor már a gyermek többet mozog, biztonságosabb, ha ezt lejjebb állítjuk, hogy megelőzzük a baleseteket. A kidolgozása bababarát legyen, azaz nem mérgező anyagokkal kezelve, sima felületű ágykeretet válasszunk. Biztonsági okokból nagyon fontos, hogy a választott matrac mérete megfeleljen az ágy méretének, mely ortopéd tulajdonságának köszönhetően tökéletes alátámasztást nyújt gyermekünk fejlődő gerincének. Tökéletesen szellőzik, jó nedvszívó képességű, így igazán nyugodt éjszakákat garantál az egész család számára.

SZÖRNYEK, SZELLEMEK, MANÓK... MIT TEHET A SZÜLŐ, HA A GYERMEK FÉL EGYEDÜL ALUDNI?



A gyerekeknél bizonyos életkorokban jellemző, hogy félnek a sötétől, rémisztő állatoktól, szörnyektől... Természetes érzelmekről van szó, a gyermeket ezek helyes kezelésére kell megtanítani. Akár valamilyen rossz élmény miatt van alapjuk, akár csak a normatív fejlődés részének tekinthetők, fontos, hogy a gyermek ne maradjon egyedül a félelmével. Akkor jár el a szülő jól, ha megnyugtatóan átveszi a nehéz érzés terhét, a gyermeket biztonságban tartva osztozik az érzelmen. Ilyenkor egy közös elaltatás megnyugtató lehet, de javasolható olyan játékos megoldás is, amikor szimbolikusan elűzi a szörnyet, vadállatot a közelből.

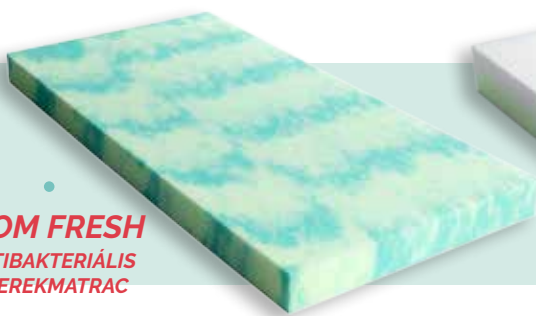
Álommatrac®



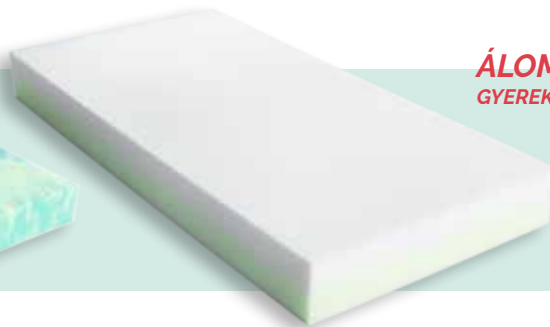
*Ahol előbb mindig
a mosoly ébred*

*Ez az elkapott pillanat inspirálta csöppségeknek szánt
Álommatracunkat, amelyet szakértelemmel, szenvedéllyel
és teljes odaadással alkottunk meg,
mintha csak a saját gyermekeinknek készítenénk.*

ÁLOM FRESH
ANTIBAKTERIÁLIS
GYEREKMATRAC



ÁLOM BÉBI
GYEREKMATRAC



*Egészséges, kényelmes, már csak a szereteted kell hozzá...
...hogy mosoly nélkül ne kezdődhessenek reggelek!*

Ok és okozat egyben:

A HORKOLÁS



Egy nehéz nap végén semmi másra nem vágyunk, mint hogy hazajérjünk végre, vegyünk egy forró fürdőt, bebújunk a puha ágyba, és végre jól kialudjuk magunkat. Már éppen félálomba vagyunk, amikor felhördül az ézengés és földindulás robajszerű hangja...Hiába forgolódunk, bökdössük a másikat, a kellemetlen zaj nem enyhül. Mi pedig a plafont bámulva mérgelődünk, majd reggel fáradtan, kialvatlanul próbálunk kikecmeregni a hálószobából. Ismerős érzés?

Ok és okozat

Rengeteg házasságban okoz komoly vitákat az egyik fél hangos horkolása. A statisztikák szerint a magyar férfiak 40%-a, a nők 25%-a horkol. Alvás közben a levegő megakad a részlegesen vagy teljesen elzáródott légutakban. Az így kialakuló rezgésekből alakul ki a horkolás. Az orr és a garat megbetegedése mellett a reflux is okozhat ilyen hangokat. A súlyfelesleg és az évek számának növekedése tovább rontja

a horkolás súlyosságának mértékét. A dohányzás is hajlamosíthat horkolásra, mivel gyulladást idézhet elő, ami már önmagában is szűkíti a teret a garatban. Az alkohol szintén rizikótényező, hiszen lazítószerként még jobban elernyeszti az izmokat.

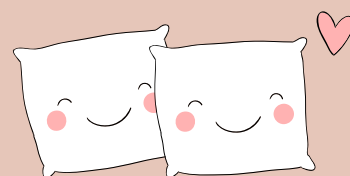
Van megoldás?

Amit saját magunk is megtehetünk, az például a dohányzás és a túlzott alkoholfogyasztás mellőzése. Lefekvés előtt már ne együnk zsíros, fűszeres ételeket, amelyek az éjszaka során összepréselhetik a gyomorszájat, amitől a levegő útja beszűkül. Sokat segíthet, ha megemeljük az ágyvéget, vagy magasabb párnát választunk, ha a fej magasabbra kerül, akkor felszabadulnak a légutak és a garat, ennek köszönhetően az izmai sem lanyhulnak el olyan könnyen. Léteznek olyan házi praktikák is, mint az úgynevezett „teniszlabda-technika”, melynek lényege, hogy a horkolás legtöbb esetben a háton fekvő pozícióban jön létre.

Feküdj az oldaladra, majd a derekad mögé tegyél egy teniszlabdát (a lepedő alá). Így biztosan nem fordulsz vissza a hátadra és kisebb valószínűséggel zendítesz rá a horkolásra.

Régi párnák helyett

A párnában és a szobába lévő por, kemikáliák és az allergiára hajlamosító anyagok is elősegítik a horkolás kialakulását. A poratkák összegyűlnek a párnában, ami egész éjszaka irritálja a légzőszerveket. Aranyos a kiskutya, de nincs helye az ágyban, mert az állatok is irritatív hatást kelthetnek. Az ágyneműt rendszeresen tedd a mosógépbe, a párnát hetente porold ki, és félévente cseréld le, így mérsékelve az allergének és az atkák jelenlétét a fekhelyeden. Ne várj tovább: ajándékozd meg magad és párod a pihentető alvás élményével!



A hátfájdalom nyomában



Az utóbbi években a fejlettebb országokban a derékfájás az érdeklődés középpontjába került. A fokozott figyelem oka leginkább az, hogy sajnos napjainkban nincs olyan ember, aki életében legalább egyszer ne élné meg a derékfájás gyötrelmeit, ráadásul a civilizációs faktorok miatt sajnos egyre fiatalabb életkorban kezdődnek a panaszok. A reumatológiai rendeléseken megforduló betegek leggyakoribb panasza a derékfájás, és ez a második leggyakoribb ok, amiért a betegek felkeresik a háziorvosi rendelőket.

Mire ügyeljünk?

Mivel napi 6-8 órát az ágyban töltünk, így nagyon nem mindegy, hogy milyen matracot választunk a test alátámasztására. Ha a matracunk túl kemény, az izmaink egész éjjel feszülnek, míg a süppedős, puha fekvőfelületen egészségtelen, deformált helyzetbe kerül a testünk. A kutatások azt mutatják, hogy egy átlagos testfelépítésű felnőtt esetében a félkemény matrac tudja a gerincet legjobban alátámasztani, hiszen ezen oszlik el optimálisan a testsúly, amikor ránehezedünk. Bár nem mindenki szeret a hátán aludni, a szakemberek véleménye szerint a gerincünk számára a háton fekvés a legkedvezőbb. A legmegterhelőbb alvászpozíció pedig a hason fekvés. Talán meglepő, de a reggeli felkelésnek is megvannak a helyes módszerei. Gerincünket úgy kíméljük a legjobban, ha fekvő helyzetben felhúzzuk a térdeinket, majd teljes testtel oldalra fordulunk. Lendületet véve a lábunkat elkezdjük lelógatni a talajra, miközben az alkarunkkal fokozatosan feltoljuk magunkat ülő helyzetbe, majd innen állunk föl.

Egy kis anatómia

Az emberi gerincoszlop 7 nyaki, 12 háti és 5 ágyéki csigolyából áll. A 24 csigolya a medencecsonttal az 5 csigolyából összecsontosított keresztcsonton át ízesül, majd a csökevényes farokcsontban végződik. Funkcióját illetően mérnöki mestermű: egyszerre szilárd és rugalmas,

hiszen járás közben tartást és hajlékonyságot egyaránt biztosítania kell. A gerinc stabilitását a csigolyák, rugalmasságát a csigolyák közötti ízületes, szalagos és porcos összeköttetések, a gerincoszlop melletti izmok biztosítják. A csigolyákat egymással a porckorongok és a csigolyatestből induló csigolyaívek, ízületi nyúlványok kötik össze alsó és felső ízületi felszín alkotta, melyeket összefoglalóan kisízületeknek nevezünk. Az egyénre szabott és szakszerű orvosi kezelés mellett a hosszú távú panaszmentességhez a gyógytorna, a túlsúly csökkentése, a gerincet indokolatlanul terhelő mozgásformák kerülése, valamint a megfelelő ágy-matracok használata szükséges.

Porckorongra ható nyomás az álló testhelyezethez viszonyítva:



insomnia

AZ ALVÁS SENKIFÖLDJE

Este szinte beájulok az ágyba, aztán hajnali 3 környékén, négy-öt óra alvás után hirtelen kipattan a szemem. Totál kész vagyok, a szívem a torkomban zakatol, és elkezdek a munkahelyi problémákon agyalni. Utolsó kísérletként a tudatalattim még bepróbálkozik: Aludj még... De már képtelen vagyok. Insomniában ragadtam, valahol az alvás és az ébrenlét között.

KÍNZÓ ÉJJELEK, ÁLMOS NAPPALOK

A Wikipédia szerint az **insomnia** „pszichológiailag diagnosztizálható, kóros álmatlanság”.

Három típusa létezik: az **elalvás zavara** (amikor lefekvés után 30 perc múlva még mindig álmatlanul forgolódunk az ágyban), az **átalvási zavar** (vagyis amikor felborul a bioritmusunk: pl. jetlag vagy az éjszakai műszak miatt) és a **korai ébredés**.

Beletörődve nyugtázom, hogy mindhárom megvolt. A leggyakoribb, hogy egy agymenéses nap után az éj közepén felébredek, és már nincs visszaút... Nem vagyok elég éber ahhoz, hogy a monitorbámulás mellett bármiel haladhassak, viszont nem vagyok elég mélyen sem ahhoz, hogy visszaaludjak.

Hossza szerint az insomniából létezik: **alkalmanként jelentkező**, stressz okozta, **rövid távú** (néhány hetes) és **krónikus**, ami legalább három hónapja fennáll. És van az **FFI (fatális familiáris insomnia)**. Ahogy a neve is jelzi, ez a gyilkos alvászavar, ami nagyjából egy év álmatlanság után végez a beteggel.

A hosszú hónapok óta elhúzódó „menedzseralvásommal” én már a krónikus kategóriába tartozom, sajnos.

ÉJ (SÚLYOS) LEPLÉ ALATT

Az **insomnia** hátterében a legtöbb esetben depresszió vagy stressz áll, de fizikai betegségek is kiválthatják, sőt még egy egyszerű vashiány is. Nálam akkor kezdődhetett, amikor kampányszerűvé tettem az életem (szó szerint, merthogy amolyan marketingesféle lennék). A feleségem és 3 gyermek mellett – hogy az értékes időt ne tőlük vegyem el – a munka egy részét zsigerből a hajnalokra és az estékre toltam (a hétvégéket sem kímélve).

A feltorlódott feladatok miatt többször időprésbe kerültem, és egy szemhunyásnyit sem aludtam éjszakákon át. A huszonnégy órás folyamatos ébrenlét kábé azzal egyenlő, mintha állandóan 1 ezrelékes véralkoholszinttel élnél (ez úgy 2 korsó sör éhgyomorra).

Álomittas napjaim üzemanyaga a kávé és az energiaital lett, én meg egyik napról a másikra csokoholistává váltam. Az alvás hiányában ugyanis a szervezetem éhségkeltő hormonjai sokkal aktívabbak lettek, és egyre több szénhidrátot követeltek, így 3 hónap alatt vagy 10 kiló felugrott rám. Mivel a túlhajszolt szervezetem nem tudott normálisan regenerálódni, ez egyfajta stresszreakciót váltott ki belőle, amire gyorsan megszületett az orvosi válasz is: vérnyomáscsökkentő gyógyszer felírása, „mérje a vérnyomását, viszontlátásra”.

„A nem alvásba az ember belehal, a kevésbe pedig belebetegszik.”



ALVÁSWELLNESS

Miközben azon feszültem, hogy nem akarok gyógyszereket, nem akarok magas vérnyomást, az internetnek hála egy kisebb doktorit is beszerettem az álmatlanságról, és olyan alvástippeket is tesztelhettem inszomniás éneimen, amelyek jelentem, működnek.

Ha te is úgy vagy vele, hogy nem szeretnél félzombiként élni, mert élvezni akarod az ébrenlét minden apró pillanatát, akkor gyere, intsünk be együtt az álmatlanságnak!



1) LEGYEN A HÁLÓ AZ ALVÓ MENEDÉKÜNK



Ha túl sokáig vagyunk ébren az ágyban, fel kell kelni, és át kell menni másik helyiségbe. Agyunk ugyanis pikkpakk összeköti a hálószoba fogalmát az éberség helyszínével. Ha ezt a képzettársítást megszakítjuk, az insomniát is sikerül rászédnünk. Csak akkor feküdjünk le újra, ha már elálmosodtunk, így újratanuljuk a helyes képzettársítást hogy: **az ágy az alvás helye.**

2) TEGYÜK MAGUNKAT HÚVÖSRE



Alvás közben a szervezet belső hőmérséklete lecsökken, emiatt is érezzük fáradtnak magunkat. Ha a szobában is hűvösebb van – a legideálisabb 18-19 Celsius-fok –, azzal az elalvást könnyítjük meg.

3) LÉLEGEZZÜNK 4-7-8-AT



Az elalvást segítő légzésgyakorlat azért olyan hatékony, mert lehetővé teszi, hogy az oxigén jobban megtöltse a tüdönket. Az extra oxigén relaxáló hatást fejt ki az idegrendszerre, és elősegíti a nyugalmi állapot elérését.

Kipróbálnád? Így csináld!



1. Lélegezz ki hangosan a szádon át „huss” hang kíséretében.
2. Csukd be a szádat, és lélegezz be az orrodon át, miközben magadban elszámolsz 4-ig.
3. Tartsd vissza a lélegzeted, miközben magadban elszámolsz 7-ig.
4. Lélegezz ki újra a szádon keresztül hangosan a „huss” hang kíséretében, miközben elszámolsz 8-ig.
5. Lélegezz be újra az orrodon át 4-ig számolva csendesen (ha követtél, ez a 2. pont).

Ismételd meg a teljes gyakorlatot háromszor egymás után, és garantáltan utolér az álmot.

Tisztában vagyok az insomniám legmélyebb kiváltó okával, ami a teljesítménykényszerből és a túlvállalásból fakadó felelősségtömeg. És bár valódi megoldást még nem találtam, de már vannak eszközeim, amikkel tudom enyhíteni az álmatlanság hatásait.

*A többin meg még dolgozom
fáradhatatlanul.*



HA FÁRADTAN ÉBREDSZ... ÍGY NÖVELD A NAPI ENERGIASZINTEDET!

Nem kérdés, hogy a kialvatlanságnál nincs demotiválóbb dolog. Egy teljes munkanapot végigdolgozni, koncentrálni úgy, hogy majd leragad a szemünk a fáradtságtól... Nos, nagyon megterhelő dolog. Sajnos a 8 órányi alvás nem mindig jön össze. A jó hír az, hogy léteznek olyan gyors és hatékony energiamegtakarító megoldások, amelyeket bármikor bevethetsz.

HIDRATÁLJ

Felejtse el az energiatartalékokat, melyek hirtelen felpörgetik ugyan a szervezetet, de utána gyorsan lemerülünk tőle. Egy délelőtti feketekávé adhat egy kis löketet a napnak, azonban délután már csak gyógyteát, vizet, frissen préselt gyümölcsleveket fogyassz. Még otthon gyorsan összedobhatsz egy energiabomba smoothie-t, amihez tetszés szerint választhatsz céklát, almát, gyömbért, gránátalmát.

PATTANJ KI AZ ÁGYBÓL

Ébredés után mozgass át a végtagjaidat, végezz nyújtógyakorlatokat. Aki a reggeleit mozgással kezdi, egész nap energikusabb, összeszedettebb lesz. Az esti edzés helyett azért is érdemes inkább a korai órákban mozogni, mert a nap végén megnehezítheti az elalvásunkat.

ÉGETHETŐ ENERGIAFORRÁSOK

Testünk energiaraktárait megfelelő tápanyagokkal kell feltankolnunk ahhoz, hogy egész nap kitartson. A kulcs a vércukorszint stabilizálása, amit legkönnyebben tápláló és vitaminokban gazdag, egyenletes felszívódású ételekkel tudunk biztosítani. Tökéletes választás a tojásrán-

totta paradicsommal és paprikával, esetleg egy tányér zabkása gyümölcsökkel gazdagítva.

MOZDULJ KI A NÉGY FAL KÖZÜL

Ha összefolynak a betűk a monitoron, állj fel, és sétálj egyet! Ebédszünetben ne ücsörögj az ebédlőben, ha teheted, sétálj egyet a friss levegőn. Napsütéses időben ülj ki egy padra, és szívj magadba a melengető napsugarakat. Így nemcsak D-vitaminnal töltekezhetsz fel, hanem ki is szellőztetheted a fejed.

ALUDJ JÓL

Miután végigküzdöttük magunkat a napon, ne pazaroljuk energiáinkat olyan felesleges dolgokra, mint például éjszakába nyúló internetezés, tévénézés. Ezek a tevékenységek csak még tovább tompítanak, vagy éppen felzaklathatnak. Gyógytea ide, kávé oda, kizárólag a minőségi alvás során tudunk igazán regenerálódni. Feküdjünk le időben, biztosítsuk be magunkat, hogy alvási szokásainknak és az igényeinknek megfelelően kiválasztott matracnak, párnának és paplannak köszönhetően már semmi sem zavarja meg a pihenésünket.

25 TÉNY AZ ALVÁSRÓL

Az alvásra mint életünk pihenési szakaszára gondolunk elsősorban. Agyunk ilyenkor távolítja el a felesleges anyagokat, így azokat a toxikus lerakódásokat is, amelyeknek fontos szerepük van például az Alzheimer-kór kialakulásában. Az agy emellett új emlékeket

is létrehoz álmunkban, feldolgozza a napközben szerzett információkat, és elkülöníti a lényegest a lényegtelenentől. De az alvás nem csak az agyunkra hat. Még ennél is többet tud...

1. +10 ÉV

Ha megfelelően karbantartjuk alvásunkat, akár tíz évvel is tovább élhetünk.

ALVÁSI WELLNESS

2.



Ha 17 órán át ébren vagyunk, annak olyan a hatása, mintha a véralkoholszintünk 0,05%-os lenne.

3.



A délutáni szunyókálás általában is jót tesz, de különösen pozitív a hatása a cirkadián ritmusunkra.

4.



Az alvás több kalóriát éget, mint a tévé előtti tespedés.

5.



Ha közvetlenül azután alszunk el, hogy megtanultunk valami újat, javulni fog az a képességünk, hogy hatékonyabban emlékezzünk rá.

6.

10-15%

A legközségesebb alvászavar, az insomnia a felnőttek körében körülbelül minden 6-10. embert érinti.

7.

FÁRADTSÁGI CSÚCSOK

Naponta két időpont is van, amikor a legfáradtabbnak érezzük magunkat: hajnali 2 órakor és délután 2 órakor. Ezért erős az ebéd utáni báyadtság.

8.



A kialvatlanság minden 6. közúti balesetben szerepet játszik.

9.



Testünk óráját a fény befolyásolja, ezért lefekvés előtt egy órával minden erős fényforrást érdemes kikapcsolni a jó alvás érdekében.

10.

18-64 / 7-9

A felnőtteknek 18 és 64 éves koruk között naponta 7-9 óra alvásra van szükségük.

ALVÁS ÉS TECHNOLOGIA

15.



Szakértők szerint az alvászavar egyik legbiztosabb kiváltója a 0-24 órás online elérhetőség. Az agyunk ugyanis egyre kevésbé köti össze az ágyat az alvással.

16.



Aki videojátékokkal játszik, sokkal nagyobb valószínűséggel lesz képes kontrollálni az álmait.

ALVÁS ÉS EVÉS



11. A közvetlenül elalvás előtti evés megnehezíti a szervezet számára, hogy pihenőmódba kapcsoljon.

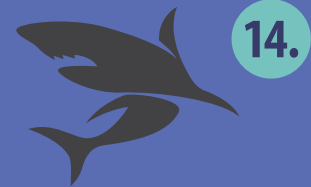


12. A szénhidrátok könnyebbé, a fehérjék nehezebbé teszik az alvást.

A banán, a mandula, a cseresznye, a mogyoróvaj vagy a dió fogyasztása javítja az alvást.



Az alváshiány 25%-kal felerősíti az éhségérzetet.



ALVÁS ÉS A BABÁK



A babák agya a szervezetükbe kerülő glükóz akár 50%-át is felhasználhatja, ezért van az, hogy a kisdedek folyton aludni kívánnak.

ALVÁS ÉS AZ EDZÉS



Az edzés jót tesz az alvásnak. A reggeli testgyakorlat jobb, mint ha lefekvés előtt edzenénk, mert a felpörgetett szervezetnek 3-4 órára is szüksége lehet, hogy lenyugodjon.

A megnövekedett napközbeni edzés limitálja az alkohol és más nyugtató hatású anyagok iránti igényt. Sőt, képes minimalizálni a horkolást is.



Az alváshiány testsúlynövekedést is okozhat, mert a szervezet a „menekülj vagy harcolj” állapotba kerül, és zsírt kezd el raktározni, különösen a hasi tájékon.

MEGLEPŐ

21.

Alvás közben nem tudunk tüszszenteni.

22.

Az emberek többsége éjszakánként hatszor is felébred.

23.

Az álmodozók 75%-a ma színes álmokat lát, de a színes tévé megjelenése előtt ez az arány csak 15% volt.

24.

Ébredés után 5 perccel az álmaink 50%-ára emlékszünk, de újabb 5 perc múlva már a 90%-ukat elfelejtjük.

25.

Egy átlagos ember az életéből 6 évet tölt el igazán mély alvással.



GYÓGNÖVÉNYEKEL AZ ÁLMATLANSÁG ELLEN

Amikor lehunyjuk a szemünket, kavarnak a fejünkben a gondolatok? Szorítanak a munkahelyi határidők, nyomasztanak a magánéleti problémák? A mindennapi stressz, a feszült pillanatok szinte rátelepednek az életünkre, és még éjszaka sem hagynak nyugton. Szerencsére a természet patikája számtalan megoldást kínál arra, hogy visszanyerjük régi önmagunkat, és végre aludjunk egy jót.

LEVENDULA, A LILÁBA BORULT NYUGALOM

A levendula a mediterrán térség őshonos növénye, azonban Európában, Amerikában és Ausztráliában is megtalálható. A néphagyomány úgy tartja, hogy a levendula a szerelmespárok egymás iránti hűségét, a házasság boldogságát, harmóniáját jelképezi. Két különböző fajtája létezik: az angol és a francia. A széleslevelű angol levendulának lapátformájú levelei vannak. A francia levendula levelei apróbbak. Számos kísérlet igazolta, hogy a levendula illóolajai hasznosak például a fejfájás, a depresszió, a szorongás, a hangulatváltozások és a kimerültség kezelésében. Elalvás előtt készítsünk relaxáló fürdőt, a recept egyszerű: 20 liter fürdővízhez 20-100 gramm drog adagolásával számoljunk. Ha nincs időnk a kádban üldögélni, akkor elhelyezhetünk levendulás illatgyertyát is a lakásban, de a levendulaillatú testápoló is csodás hatású testünk-lelkünk karbantartásához.

CITROMFŰ, A TERMÉSZETES ALVÁSJAVÍTÓ

Kellemes, citromos illata miatt méltán kedvelt gyógynövénynek számít. A XVII. századi kolostorokban készítették a „Sarutlan Kármeliták citromfűvizét”, amelyet rendkívüli tulajdonságokkal ruháztak fel: főként hisztériás rohamok kezelésére. Leginkább a déli országok klímáját kedveli, de gyakran találkozhatunk vele hazánkban is. A népi gyógyászatban teakeverék formájában

ban étvágyserkentőként, altatóként és nyugtatóként használták. Napjainkban a régóta fennálló használat alapján mindenféle ideges eredetű feszültségre, hangulatváltozásokra, alvászavarokra és a menstruációt megelőző nyugtalanságra is ajánlott. Ha alvásproblémákat szeretnénk vele orvosolni, lefekvés előtt kortyoljunk el egy csésze langyos citromfűteát. Egy edénybe rakjunk 10 gramm szárított citromfűvet, majd forraljunk fel egy liter vizet, és öntsük a citromfűre. 10 percig hagyjuk állni a keveréket, majd szűrjük le, és langyosan fogyasszuk.

MACSKAGYÖKÉR, A TÚLHAJSZOLT ÉLET ELLENSZERE

A macskagyökér a ma ismert leghatásosabb nyugtató gyógynövények közé tartozik. A 19. századi herbalisták előszeretettel ajánlották álmatlanság, idegesség, szorongás és bélgörcsök ellenszereként. Feszültebb élethelyzetekben amellet, hogy nyugtat, javítja a koncentrációképességet is. A macskagyökér áldásos hatását az idegrendszer erősítésén keresztül fejti ki. Kutatások bizonyították, hogy a macskagyökér alkalmazása csökkenti az elalvási idő hosszát, ráadásul javítja az alvás minőségét is. Jellemzően tea, tinktúra és fürdő formájában használatos. Komlóval és citromfűvel együtt alkalmazva igen hatásos.



A bárányok (hiába) hallgatnak...

Kiszivárgott:

mitől olyan különleges az Aranygyapjú:

1.

Kizárólag báránygyapjúból készül, ami a fiatal merinói juhok legelső nyírása – így jóval tisztább és puhább, mint a többi.

2.

Másrészt egy különleges szálkezelési eljárásnak köszönhetően a gyapjúsálak felülete még simábbá, puhábbá és selymesebb tapintásúvá válik.

3.

Harmadrészt mert egytől egyig **KÉZZEL** készülnek - a legjobb alapanyagból a legtöbbet kihozva, szeretettel Neked.

ÁLOMHOROSZKÓP



KOS

(március 21.–április 19.)

A Kosokban lüktet a tenni akarás, ezért a rengeteg energia miatt nehezen tudnak pihenni, és hosszabb idő alatt bírnak csak elaludni. Mindig csinálnak valamit, nehezen tudnak egy helyben üldögélni. Ha nem pihenik ki magukat, az annak a jele, hogy napközben nem vezették le az energiáikat.



BIKA

(április 20.–május 20.)

A Bikák igénylik a kényelmet, ráérősek, így szerintük plusz fél óra szundi bármikor belefér a napirendbe. A harmonikusan berendezett hálószoba nagyon fontos a csillagjegy számára, hogy kipihentén, nyugodtan ébredjenek.



IKREK

(május 21.–június 20.)

A beszédes, impulzív Ikrek egyik nap nyugodtak szenderül álomra, míg máskor egész éjszaka forgolódnak, és a sérelmein rágódnak. Nem szereti a feszültséget, így törekednie kell rá, hogy lefekvés előtt megbeszéljék vele a vitás kérdéseket.



RÁK

(június 21.–július 22.)

A család szerető, érzékeny Rák imádja az állandóságot. A nyugodt álma is attól függ, hogy aznap történt-e vele valami rendkívüli esemény, ami befolyásolta a hangulatát. Általánosságban jó alvók, azonban a viták és feszültségek nyomot hagynak a lelkükben.



OROSZLÁN

(július 23.–augusztus 22.)

Az Oroszlánok szeretik a luxust, ellenben utálják a korai ébresztőt. Az extra méretű franciaágy, valamint a puha, minőségi ágynemű alapelvárás a részükről. Tüzes jegyről lévén szó, nem tűr elentmondást, ha a saját kényelméről van szó.



SZŰZ

(augusztus 23.–szeptember 22.)

Művészi hajlamokkal is rendelkező, intellektuális személyiség, aki minden apró részletre odafigyel. Ez a tulajdonsága nem könnyíti meg az elalvást a csillagjegyeknek. Elalvás előtt el kell lazulnia, így sokat segíthet neki egy forró fürdő vagy egy citromfűtea.



MÉRLEG

(szeptember 23.–október 22.)

A Mérleg egy igazi emberbarát jegy, aki szeretetre és kiegyensúlyozottságra vágyik. A legmélyebben akkor alszanak, ha van kivel összebújni, van kit simogatni alvás közben. Nem szeret egyedül lenni sem az életben, sem a hálószobában. Imád lustálkodni – persze csak egy kényelmes ágyban.



SKORPIÓ

(október 23.–november 22.)

Szenvedélyes és mély érzelmű csillagjegy. Gyakori, hogy éjszakákat töltenek a bárányok számolgatásával. Nincs sok alvásra szükségük, igazi éjjeli baglyok, akik azért nagyon odafigyelnek arra, hogy a párnájuk kényelmes legyen.



NYILAS

(november 22.–december 21.)

A Nyilas nyughatatlan, felfedező természet, aki minden reggel úgy ébred, hogy haragszik az ébresztőóra. Szeret este sokáig ébren maradni és reggel sokáig pihenni. Fontos számára a részletek, így értékeli a nyugalomban töltött időt és a finom reggeli kávét.



BAK

(december 22.–január 21.)

A Bak egy gyakorlatias személy, aki kizárólag a saját tapasztalatainak hisz. Nem fecsérli idejét feleslegesen ágyban fekvéssel, csak akkor alszik, mikor nagyon álmos, azonban a teljes ellazulás nehezen megy neki.



VÍZÖNTŐ

(január 20.–február 18.)

A Vízöntő egy igazi ábrándozó, nagyszabású tervekkel. Szinte soha nem ágyaz be maga után, a hétfőn megivott tea bögréje még pénteken is az éjjeliszekrényén hever. Szinte folyton gondolkodik valamin, képes annyira belemerülni valamibe, hogy az álom a kanapén éri, és el sem jut a hálószobáig.



HALAK

(február 19.–március 20.)

A sebezhető Halak imádja az álomfejtést, gyakran nyer inspirációt az álmaiból. Befelé forduló típus, aki sokszor tényleg álomvilágban él. Szeret elmélni a saját fantáziavilágában, néha annyira elmélázik, hogy az ébresztőóra hangját is figyelmen kívül hagyja.

1 KÉRDÉS, 4 VÁLASZ

MIT TESZ AZÉRT, HOGY PIHENTETŐEN ALUDJON?



János (40) vállalkozó, Budapest

– Mivel egész nap laptop előtt dolgozom, és rengeteget telefonálok, ezért amikor csak tehetem, száműzöm ezeket az eszközöket a hálószobából. Tévét kikapcs, lámpa leolt, teljes csend és sötét. Ha így teszek, kipihenten tudok szembenézni az új nap kihívásaival.



Kitti (21) egyetemista, Szeged

– Rengeteget kell készülnöm a ZH-kra és vizsgákra, ezért nem ritka, hogy éjszakába nyúlóan tanulok. Arra azért odafigyelek, hogy lehetőleg legalább 7 órát aludjak, és igyekszem legkésőbb éjfélkor ágyba bújni. Nekem ez bevált, így kipihent és koncentrált vagyok a mindennapokban.



Márta (67) nyugdíjas, Győr

– Évekig kínozott reggelente a nyakfájás, ami az egész napom megpecsételte, ezért tavaly beszereztem egy speciális párnát. Amióta megvan, minden éjjel és néha délután is azon pihenek. Nagy megkönnyebbülés, hogy elmúltak a panaszok, és szinte úgy alszom, mint fiatalabb koromban.



Gábor (35) műszaki eladó, Kecskemét

– Már két éve használok okosórát, amivel nemcsak az aktivitásom és a pulzusom mérem, de az alvási ciklusaimat is nyomon követem. Amióta tudatosan odafigyelek az értékekre, a mélyalvásom megduplázódott, végigalszom az éjszakákat, napközben pedig tele vagyok energiával.

REJTVÉNY

Fejtsd meg rejtvényünket, a megoldást pedig neved és postacímed megadásával együtt küldd el az info@matrackucko.hu e-mail-címre! Minden helyes megfejtőt egy 250 HAPPY PONTTAL feltöltött törzsvásárlói kártyával ajándékozunk meg! Az ajándék pontokat azonnali kedvezményekre válthatod be a Matrackuckó Alvásszaküzletekben.



				◆	BOLTÍVEK SORA	A FÖLD FELÉ	FÜLGYULADÁS	ELÓTAG: MILI-	ELLE-NÓRIZ	◆
				1						A
					RETORIKA RÖVIDEN			SPIELBERG ÜRLÉNYE		
					A KÁLIUM VEGYJELE	SPANYOL FOLYÓ		BŐR VEGYJELE		
					A NYOMÁS JELE	NORMÁLIS ELOSZLÁS				
				◆	LEN HULLADÉK	OSZTRÁK AUTÓJEL	ABRONCS		ZAVAR-FORRÁS!	
					NÉZD CSAK!			ELŐ-ELLENTÉTE		
				HÍM SERTÉS			RÓMAI 500	KIÚT KÖZEPE!		ZENEI HANG
					TÉVÉ!		ECET-CSEPPEK!	TOVA		
				CSODÁLKOZÓ HANG		VITÁBAN ÁLL!	REGGEL ELLENTÉTE			TESLA RÖVIDEN
					A NYOMÁS JELE	ÁBÉCÉ 2. BETŰJE				
				KANADAI HÍRÜGYN.			PESTI TELEPÜLÉS		NÖVÉNYT NEMESÍT	

Álom receptek



Húsos párna

HOZZÁVALÓK
12 DARABHOZ:

- 125 ml tej
- 325 g liszt
- 1 1/2 tk. sütőpor
- só
- 125 g vaj
- 1 póréhagyma
- 2 ek olívaolaj
- 200 g darált hús
- 1 ek. édes-nemes paprika
- 1 tk római kömény
- 1/2 tk. Cayenne-bors (csili)
- 4-5 szál petrezselyem
- 1 tojássárgája

ELKÉSZÍTÉSE

1. Összekeverjük a lisztet a sütőporral és a sóval. Több részletben adagoljuk hozzá a vaját, majd a langyos tejet. Az így kapott tésztát fél órára a hűtőbe helyezzük.
2. A hagymát finomra aprítjuk, majd az olajon megdinszteljük, és hozzátesszük a darált húst. Sóval, paprikával, római köménnyel és Cayenne-borssal fűszerezzük és végül belekeverjük a finomra aprított petrezselymet.
3. A tésztát lisztezett munkalapra helyezük, vékonyra nyújtjuk, és 12 db kört szaggatunk ki belőle. Mindegyik kiszaggatott körre 1 púpozott evőkanál darált hús-maszszát teszünk. A peremét megkenjük tojással, majd fél-behajtjuk, és a peremét egy villával megnyomkodjuk. A tésztabatyukat a maradék tojással megkenjük, és sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük. Előmelegített sütőben 175 °C-on kb. 35 perc alatt aranybarnára sütjük.

Karibi álm

HOZZÁVALÓK:

kókuszréteg:

- 4 dl 1,5%-os tej
- 1 dl natúr kókuszkrém
- 4 db lapzselatin
- 1 db vaníliarúd
- 2 evőkanál kókuszreszelék

narancsréteg:

- 3 dl 100%-os narancslé
- 4 db lapzselatin
- 2 evőkanál rum

Kezdd a kókuszos réteggel.

A tejet és a kókuszkrémet öntsd egy lábosba, tedd bele a vaníliarudat, a kókuszreszeléket. Ha a keverék felforr, vedd le a tűzről, vedd ki belőle a vaníliarudat, és add hozzá a lapzselatint. Addig keverd, míg a zselatin teljesen felolvad. Ha teljesen kihűlt, öntsd desszertes poharakba.



ELKÉSZÍTÉSE

Miután a kókuszos rész már teljesen megszilárdult, készítsd el a narancsréteget. A narancslét forrald fel, majd vedd le a tűzről, add hozzá a rumot és a lapzselatint. Hagyd teljesen kihűlni, majd öntsd a kókuszos réteg tetejére. Pár óra elteltével a második réteg is megszilárdul.

NATURTEX®

BEKUCKÓZHATUNK HOZZÁD?

Két hazai vállalkozás, egy küldetés: a Naturtex® és a Matrackuckó 2018 óta közösen gondoskodik a magyar lakosság pihentető alvásélményéről.

Háromunk kapcsolata tökéletes lesz!

A mi „házasságunkban” Te vagy a főszereplő: érted történik minden fejlesztés, minden apró finomítás. A kiválasztott Álommatracodhoz legjobban illő Naturtex® paplant, párnát és ágyneműt, valamint egyéb hálószobai kiegészítőket is egyetlen üzletben, szakértői segítséggel vásárolhatod meg!

Keress a Naturtex® termékeket a Matrackuckó szaküzletekben!



PÁRNÁK



PAPLANOK



ÁGYNEMŰHUZAT



KIEGÉSZÍTŐK

Álommatrac®

Sok kényelmes
matrac van.

*Legkényelmesebb csak egy:
a Te Álommatracod :)*



The logo for MATRAC kuckó features a stylized red and white graphic above the text "MATRAC" in a bold, sans-serif font, with "kuckó" in a smaller, lowercase font below it.



www.matrackucko.hu



fb.com/matrackucko



instagram.com/matrac_kucko



pinterest.com/matrac_kucko