



Delta Strom®



Επιλέγοντας  
το κατάλληλο  
στρώμα ύπνου.

# Περιεχόμενα

Λίγα λόγια για εμάς	3
Πως διαλέγω στρώμα	4
Ποιο στρώμα είναι το καλύτερο σύμφωνα με τον τρόπο που κοιμάστε	7
Τι είναι το ανώστρωμα	10
Πως να διαλέξετε ανωστρώματα	13
Ορθοπαιδικά ή ανατομικά στρώματα	17
Στρώμα με ελατήρια	20
Στρώματα Latex	23
Υβριδικά στρώματα	27
Στρώμα για εγκυμοσύνη	29
Πως να διαλέξω στρώμα για το παιδί μου	32
5 σημαντικοί λόγοι να αγοράσετε στρώματα ύπνου online	35



Delta Strom®

---

## ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΕΜΑΣ

---

Η βιοτεχνία στρωμάτων ύπνου Delta Strom με την πολυετή εμπειρία στο χώρο της στρωματοποιίας από το 1986 κατασκευάζει για εσάς χειροποίητα φυτικά στρώματα ύπνου που θα σας χαρίσουν έναν άνετο, ξεκούραστο και ονειρεμένο ύπνο. Στη Delta Strom δίνουμε έμφαση στην ποιότητα των προϊόντων μας, στα φυσικά υλικά και στη χειροποίητη κατασκευή για να σας παραδώσουμε ένα στρώμα που θα ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις σας.

Όλα τα στρώματα ύπνου κατασκευάζονται στον χώρο μας παρέχοντάς μας τη δυνατότητα να επιβλέπουμε κάθε στάδιο της παραγωγικής διαδικασίας και να μπορούμε να εγγυηθούμε την ποιότητα των προϊόντων μας.

Μπορείτε να μας επισκεφτείτε στον χώρο μας και με τη βοήθεια του εξειδικευμένου προσωπικού μας να επιλέξετε τον τύπο στρώματος που σας ταιριάζει ή να διαμορφώσουμε μαζί το στρώμα που θα καλύπτει τις ανάγκες σας.

Η Delta Strom διαθέτει χώρο εξοπλισμένο με δοκιμαστήρια στρωμάτων, έτσι ώστε να μπορείτε να δείτε ποιο στρώμα ταιριάζει καλύτερα στις προσωπικές σας προτιμήσεις.

# ΠΩΣ ΔΙΑΛΕΓΩ ΣΤΡΩΜΑ; ΟΙ 5 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ

Η απάντηση στην ερώτηση «Πώς διαλέγω στρώμα;» δεν είναι τόσο απλή, όσο θα θέλαμε. Εξαρτάται από πολλούς παράγοντες που τελικά θα καθορίσουν την επιλογή. Δεν είναι ένα μονοσύνθετο ζήτημα, αλλά μια ολόκληρη διαδικασία που αποτελείται από διάφορα κομμάτια, τα οποία θα συνθέσουν το παζλ. Στόχος είναι να επιλέξετε το καλύτερο στρώμα ύπνου, ώστε να κάνετε ποιοτικό ύπνο, βελτιώνοντας έτσι θεαματικά τη ζωή σας.



Όταν ξεκινάτε την έρευνα αγοράς, θα έρθετε αντιμέτωποι με πλήθος πληροφοριών που μπορεί να σας αποπροσανατολίσουν και να σας μπερδέψουν περισσότερο. Για αυτό το λόγο, συνοψίσαμε παρακάτω τις πέντε ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε, ώστε να ξέρετε τι να προσέξετε και πώς να διαλέξετε το ιδανικό στρώμα για εσάς.

## ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ ΣΤΡΩΜΑ ΥΠΝΟΥ;

Η πρώτη ερώτηση φυσικά είναι και η πιο αυτονόητη. Πώς θα καταλάβετε ότι το στρώμα σας έχει παλιώσει και πρέπει να πάρετε καινούριο; Υπάρχουν ορισμένα προειδοποιητικά σημάδια, όπως το να παρουσιάζει βαθουλώματα στην επιφάνειά του και φυσικά το να ξυπνάτε με πόνους στη μέση, την πλάτη και τον αυχένα. Καλό, όμως, είναι να μη φτάσετε σε αυτό το σημείο. Η παλαιότητα του στρώματος, δηλαδή αν αυτό είναι πάνω από 10 ετών, είναι ο βασικότερος λόγος να αποφασίσετε να αγοράσετε καινούριο.

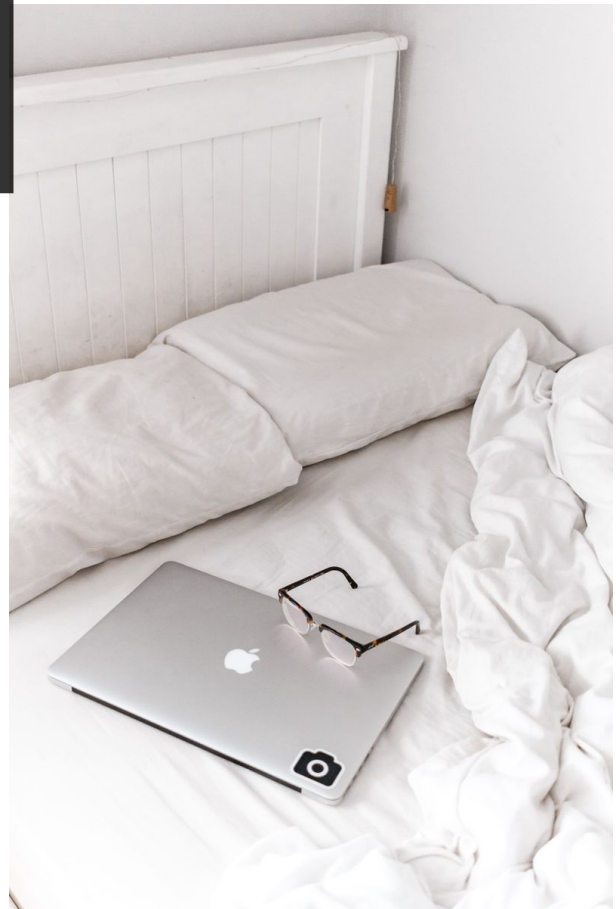


## ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ BUDGET;

Ο γενικός κανόνας λέει να μην κάνετε την πιο φθηνή επιλογή, γιατί αυτό θα έχει επιπτώσεις στην ποιότητα του στρώματος, η οποία με τη σειρά της θα έχει επιπτώσεις στον ύπνο σας. Βεβαίως, είναι λογικό να περιορίσετε κάπως το εύρος των στρωμάτων που θα συμπεριλάβετε στην αναζήτησή σας και να καθορίσετε το budget σας, για παράδειγμα κάτω από τα 600€. Στη Deltastrom, θα βρείτε πολλά στρώματα άριστης ποιότητας σε ιδιαίτερα προσιτές τιμές.

## ΠΟΙΟ ΥΛΙΚΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ;

Επόμενο κριτήριο που πρέπει να συνυπολογίσετε είναι το υλικό του στρώματος. Κάθε υλικό έχει συγκεκριμένες ιδιότητες σχετικά με το επίπεδο σκληρότητας, την υποστήριξη της σπονδυλικής στήλης, τη δροσιά κατά τη διάρκεια του ύπνου και την αντιμετώπιση πιθανών αλλεργιών. Η βασική διάκριση είναι ανάμεσα στα ορθοπεδικά και τα ανατομικά στρώματα, όμως ακόμα και μέσα στην ίδια κατηγορία υπάρχουν διαφορές ανάλογα με το υλικό. Οι κυριότεροι τύποι στρωμάτων, για τις ιδιότητες των οποίων μπορείτε να ενημερωθείτε αναλυτικά, είναι με latex, memory foam, ελατήρια και τα υβριδικά στρώματα.





## ΣΕ ΠΟΙΑ ΘΕΣΗ ΥΠΝΟΥ ΚΟΙΜΑΜΑΙ;

Σημαντική ερώτηση που πρέπει να κάνετε είναι η θέση ύπνου, στην οποία κοιμάστε. Ανάλογα με αυτή, μπορείτε να διαλέξετε το καλύτερο στρώμα, το οποίο θα υποστηρίξει τη σπονδυλική στήλη με βάση τις απαιτήσεις που έχει ο τρόπος που κοιμάστε.

## ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΜΟΥ ΒΑΡΟΣ;

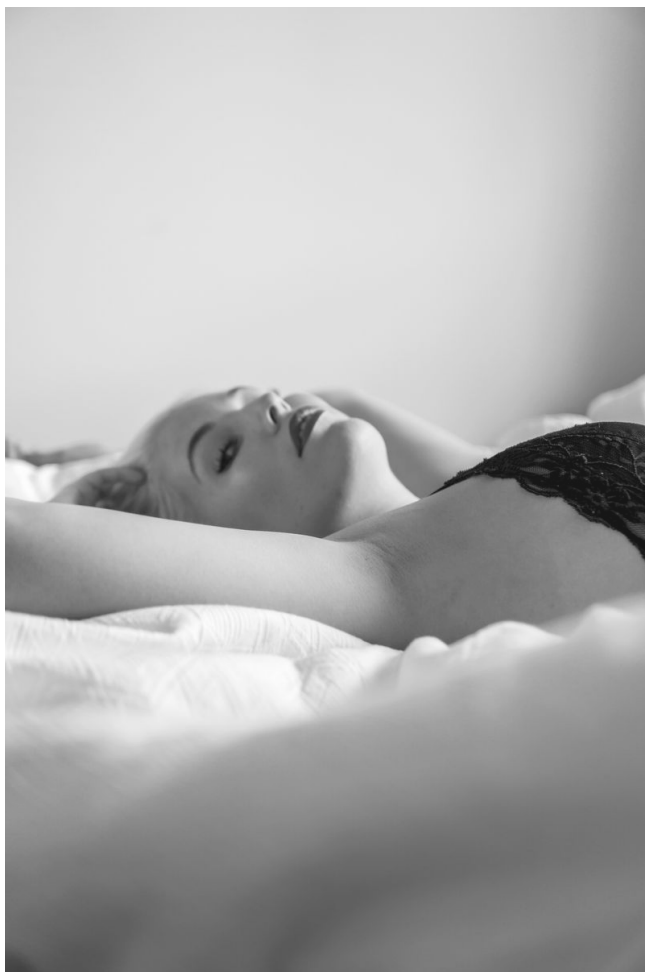
Τέλος, ένα κριτήριο, το οποίο συχνά δε λαμβάνεται υπόψη στην επιλογή στρώματος, είναι το σωματικό βάρος του ατόμου, το οποίο επηρεάζει άμεσα το απαραίτητο επίπεδο σκληρότητας. Για ανθρώπους με υψηλό σωματικό βάρος, καλύτερο είναι ένα πιο σκληρό στρώμα, ενώ για χαμηλό σωματικό βάρος ένα πιο μαλακό στρώμα θα διασφαλίζει ότι δεν θα ασκείται ανομοιόμορφη πίεση σε συγκεκριμένα σημεία.

Απαντήσατε στις παραπάνω ερωτήσεις; Δείτε όλους τους τύπους στρωμάτων και διαλέξτε τον κατάλληλο με βάση τα χαρακτηριστικά σας.



# ΠΟΙΟ ΣΤΡΩΜΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΚΟΙΜΑΣΤΕ

Τα κριτήρια, για να αγοράσει κανείς στρώμα, είναι πολλά. Πιθανά ορθοπεδικά προβλήματα και πόνοι στην πλάτη, το σωματικό βάρος του, αλλεργίες και φυσικά το budget είναι τα βασικότερα θέματα που αναλογίζεται κανείς, για να διαλέξει στρώμα. Ωστόσο, ένας παράγοντας που συχνά δε λαμβάνεται υπόψη είναι η θέση του ύπνου. Άλλες είναι οι απαιτήσεις στο στρώμα για έναν άνθρωπο που κοιμάται ανάσκελα και άλλες για έναν άνθρωπο που κοιμάται μπρούμυτα. Ευτυχώς, υπάρχουν άριστες επιλογές και για αυτούς που αλλάζουν συνέχεια θέση στον ύπνο τους.



Διαβάστε παρακάτω ποιο στρώμα είναι το καλύτερο ανάλογα με τον τρόπο που κοιμάστε και τι πρέπει να προσέξετε σε κάθε τύπο.

## ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΚΟΙΜΟΥΝΤΑΙ ΑΝΑΣΚΕΛΑ

Οι άνθρωποι που κοιμούνται ανάσκελα δεν είναι τόσο πολλοί, είναι όμως αυτοί που αντιμετωπίζουν συχνότερα ορθοπεδικά προβλήματα, επειδή δεν έχουν πάρει το κατάλληλο στρώμα ύπνου για αυτούς. Το βασικό, όταν κάποιος κοιμάται ανάσκελα, είναι να λαμβάνει σωστή υποστήριξη της σπονδυλικής του στήλης, ώστε αυτή να μη βυθίζεται. Αν το στρώμα είναι πολύ μαλακό, τότε η πλάτη και μέση θα βυθίζονται μέσα, με αποτέλεσμα ο αυχένας να επιβαρύνεται πολύ. Με δεδομένο, μάλιστα, ότι οι άντρες κοιμούνται συνήθως ανάσκελα και πολλοί από αυτούς έχουν μεγάλο σωματικό βάρος, το στρώμα πρέπει οπωσδήποτε να είναι μέτριο προς σκληρό. Τα στρώματα με ελατήρια είναι ιδανικά, ειδικά αν συνυπάρχουν και ορθοπεδικά προβλήματα ή χρόνιοι πόνοι στην πλάτη.

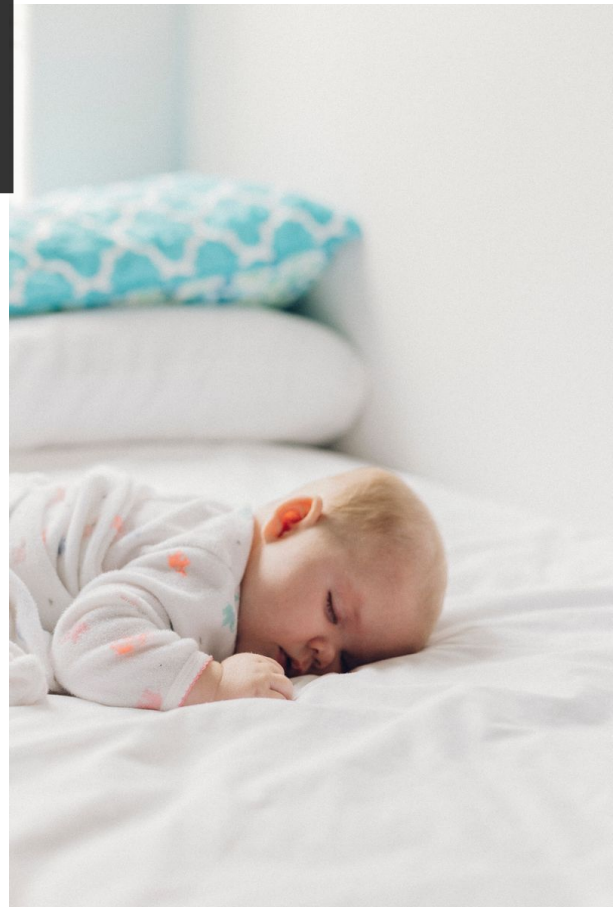


## ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΚΟΙΜΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΛΑΪ

Η πιο συνηθισμένη θέση στον ύπνο είναι η εμβρυακή και είναι αυτή που χρειάζεται ένα μαλακό στρώμα. Διαφορετικά, θα ασκείται δυσανάλογη πίεση στους γοφούς και τους ώμους, οπότε είναι πιθανό να ξυπνάτε με πόνο σε αυτά τα σημεία. Ένα μαλακό στρώμα με memory foam ή latex επιτρέπει στη σπονδυλική στήλη να πάρει το σωστό σχήμα, δηλαδή την ελαφρά καμπύλη σε σχήμα S, ώστε και να υποστηρίζεται σωστά αλλά και η πίεση να ασκείται ομοιόμορφα σε όλο το σώμα.

## ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΚΟΙΜΟΥΝΤΑΙ ΜΠΡΟΥΜΥΤΑ

Μπρούμυτα θεωρείται ο χειρότερος τρόπος να κοιμάται κανείς για την σπονδυλική στήλη. Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα ο κορμός του σώματος να βυθίζεται, με αποτέλεσμα η μέση να επιβαρύνεται πολύ. Αν ξυπνάτε με πόνο στο σημείο αυτό, τότε είναι απαραίτητο να πάρετε ένα πιο σκληρό στρώμα. Ιδανικά, το στρώμα πρέπει να είναι μέτριο προς σκληρό. Φυσικά, σε αυτή την επιλογή παίζει ρόλο και το σωματικό βάρος. Αν το βάρος σας είναι ελαφρύ, τότε ένα στρώμα μέτριας σκληρότητας από memory foam είναι κατάλληλο. Αν, όμως, το βάρος σας είναι υψηλό, τότε θα πρέπει να προσανατολιστείτε σε πιο σκληρές επιλογές, όπως το στρώμα με ελατήρια.







## ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΑΛΛΑΖΟΥΝ ΣΥΧΝΑ ΘΕΣΗ

Το ότι μπορεί να αλλάζετε συχνά θέση κατά τη διάρκεια του ύπνου δε σημαίνει ότι δε μπορείτε να βρείτε το καλύτερο στρώμα ύπνου για εσάς. Το ζητούμενο σε αυτή την περίπτωση είναι το στρώμα να παρέχει υποστήριξη στο σώμα για κάθε φορά που γυρνάτε πλευρό. Ένα στρώμα μέτριας σκληρότητας μπορεί να παράσχει αυτή τη στήριξη, ενώ παράλληλα δεν ασκεί έντονη πίεση σε συγκεκριμένα σημεία. Προτείνουμε τα υβριδικά στρώματα, επειδή συγκεντρώνουν τα πλεονεκτήματα όλων των τεχνολογιών και έτσι μπορούν να ταιριάξουν σε διαφορετικούς σωματότυπους και να αντέξουν τη συχνή αλλαγή θέσης ύπνου.

i

### Χρήσιμο Tip

Δείτε όλους τους τύπους σε στρώματα ύπνου ανάλογα με το επίπεδο της σκληρότητάς τους στο [DeltaStrom.com](https://www.DeltaStrom.com)

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΝΩΣΤΡΩΜΑ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΧΡΗΣΙΜΟ

Το ανώστρωμα ύπνου είναι ένα λεπτό στρώμα περίπου 6 εκατοστά σε πάχος ή και παραπάνω, το οποίο τοποθετείται πάνω στο κυρίως στρώμα. Τα οφέλη του ανωστρώματος είναι ιδιαίτερα σημαντικά, αφού η βασική του λειτουργία είναι να αναβαθμίζει τη συμπεριφορά του στρώματος και να προσφέρει άνεση και απαλή αίσθηση για έναν ξεκούραστο ύπνο. Αν αναλογιστεί κανείς αυτά τα πλεονεκτήματα, είναι αξιοπερίεργο το πώς το ανώστρωμα δεν είναι τόσο γνωστό και γιατί οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν το πόσο πολύ μπορεί να τους βοηθήσει να βελτιώσουν την ποιότητα του ύπνου τους και κατ' επέκταση την καθημερινότητά τους.



Διαβάστε παρακάτω τι ακριβώς προσφέρει το ανώστρωμα και γιατί είναι τόσο απαραίτητο, για να επωφεληθείτε κι εσείς από την εξελιγμένη τεχνολογία του.



## ΤΙ ΟΦΕΛΗ ΕΧΕΙ ΤΟ ΑΝΩΣΤΡΩΜΑ

- **Παρατείνει τη ζωή του στρώματος:** Τα στρώματα φθείρονται με τον καιρό και τη χρήση και μετά από μερικά χρόνια χρειάζονται αντικατάσταση, αν θέλουμε να συνεχίσουμε να προσφέρουμε στο σώμα μας την καλύτερη στήριξη κατά τη διάρκεια του ύπνου. Ωστόσο, με τη χρήση ανωστρώματος, μπορούμε να παρατείνουμε τη διάρκεια ζωής του στρώματος και να το κάνουμε να λειτουργεί σαν καινούριο, ακόμα και αν είναι αρκετά παλιό. Το ανώστρωμα προστατεύει το στρώμα από τη φθορά και απορροφάει πολλούς από τους κραδασμούς και τις πιέσεις που ασκούνται πάνω στο στρώμα, όσο κοιμόμαστε. Με το σωστό ανώστρωμα, η διάρκεια ζωής του στρώματος μπορεί ακόμα και να διπλασιαστεί.
- **Βελτιώνει την αίσθηση του στρώματος:** Το ανώστρωμα έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να ελαχιστοποιεί τις πιέσεις που δέχεται το σώμα από τα λιγότερο εύκαμπτα στρώματα και να αγκαλιάζει ομαλά τις καμπύλες κάθε σωματότυπου, δίνοντάς μας άνεση και χαλάρωση κατά τη διάρκεια του ύπνου. Αν νιώθετε ότι το στρώμα είναι πολύ σκληρό για εσάς και ότι δεν προσαρμόζεται όπως θα θέλατε στο σώμα σας, τότε δεν χρειάζεται να το αλλάξετε, ειδικά αν είναι καινούριο. Μπορείτε να το βελτιώσετε με ένα ανώστρωμα που θα δημιουργήσει την αίσθηση ακριβώς που θέλετε από το στρώμα σας και τελικά θα συμβάλλει σε πολύ καλύτερη ποιότητα ύπνου.



## ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΣΕ ΑΝΩΣΤΡΩΜΑΤΑ ΥΠΝΟΥ

- **Ανωστρώματα latex:** Τα ανωστρώματα με latex είναι μαλακά και ανατομικά, οπότε προσαρμόζονται πλήρως στις καμπύλες του σώματος χωρίς να ασκούν πίεση. Προσφέρουν άριστη κατανομή του φορτίου, ιδανική για άτομα με χαμηλό σωματικό βάρος, ενώ η αίσθηση που δίνουν είναι ιδιαίτερα φυσική και άνετη.
- **Ανωστρώματα αφρού:** Τα ανωστρώματα με αφρώδη υλικά είναι επίσης ανατομικά και αγκαλιάζουν αρμονικά το σώμα με ομοιόμορφη άσκηση πίεσης. Είναι μέτριας σκληρότητας, οπότε ενδείκνυνται για ανθρώπους χωρίς ορθοπεδικά προβλήματα. Παράλληλα, υπάρχει η δυνατότητα για επιλογή ανωστρωμάτων με αφρώδη αντιαλλεργικά υλικά, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό, αν έχετε αλλεργία στα ακάρεα.
- **Ανωστρώματα memory foam:** Τα ανωστρώματα memory foam αποτελούν υποκατηγορία των ανωστρωμάτων αφρού, όμως διαθέτουν πολύ εξελιγμένη τεχνολογία, αφού είναι φτιαγμένα με υλικό που ανακάλυψε η NASA για πρώτη φορά και το χρησιμοποίησε προς όφελος των αστροναυτών στις αποστολές τους. Το υλικό αυτό ονομάζεται viscoelastic και χαρακτηρίζεται από την υψηλή ελαστικότητά του και την άριστη προσαρμογή του στο σχήμα του σώματος. Έτσι, το ανώστρωμα θυμάται, όπως αποδεικνύει και το όνομα του υλικού, το σώμα του κάθε ανθρώπου και προσαρμόζεται πλήρως στις ανάγκες του.

Αν, λοιπόν, ξυπνάτε το πρωί και πονάει η πλάτη ή ο αυχένας σας, αν το στρώμα σας δεν σας ικανοποιεί ή αν εμφανίσατε κάποιο ορθοπεδικό πρόβλημα, τη λύση μπορούν να σας προσφέρουν τα ανωστρώματα της Delta Strom. Δείτε εδώ όλες τις κατηγορίες και επιλέξτε αυτό που είναι φτιαγμένο για εσάς.

# ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΛΕΞΕΤΕ ΑΝΩΣΤΡΩΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΑΓΟΡΑ

Η αντικατάσταση του στρώματος μπορεί να κοστίσει αρκετά χρήματα, οπότε αρκετός κόσμος επιλέγει να την αναβάλλει για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αντί, όμως, να κοιμάστε σε ένα άβολο κρεβάτι και να ξυπνάτε με πόνους σε όλο σας το σώμα, υπάρχει κάτι που μπορείτε να κάνετε. Το ανώστρωμα είναι ιδανικό, για να παρατείνει τη διάρκεια ζωής του στρώματος για λίγο ακόμα ή για να μεταβάλλει το στυλ του. Αν, δηλαδή, το στρώμα σας φαίνεται πολύ σκληρό για τα γούστα σας, αντί να μετανιώσετε για την επένδυση που κάνατε, μπορείτε να το κάνετε πιο μαλακό και αναπαυτικό με το κατάλληλο ανώστρωμα. Τα ανωστρώματα βγαίνουν σε διάφορους τύπους και από διάφορα υλικά.



Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί στην αγορά τους, για να βρείτε αυτό ακριβώς που ταιριάζει σε εσάς και στις ανάγκες σας κατά τη διάρκεια του ύπνου. Παρακάτω θα διαβάσετε όλους τους σημαντικούς παράγοντες που πρέπει να λάβετε υπόψη.

## ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑΣ

Όπως και στα στρώματα ύπνου, έτσι και στα ανωστρώματα, το πρώτο πράγμα που πρέπει να σκεφτούμε είναι τι επίπεδο σκληρότητας θέλουμε να έχουμε. Στα στρώματα υπάρχει μεγαλύτερη γκάμα, από τα πολύ σκληρά έως τα πολύ μαλακά, όμως τα ανωστρώματα κινούνται όλα στον άξονα των μαλακών επιφανειών με ορισμένες διαβαθμίσεις. Αν ψάχνετε ένα ανώστρωμα που θα προσαρμόζεται στις καμπύλες του σώματος και δεν θα ασκεί καθόλου πίεση, τότε θέλετε ένα πολύ μαλακό ανώστρωμα. Αυτό, όμως, δεν είναι κατάλληλο, αν το στρώμα από κάτω έχει εξογκώματα λόγω παλαιότητας. Επίσης, αν το στρώμα είναι πολύ σκληρό, τότε μεγάλο ρόλο παίζει και η ελαστικότητα του ανωστρώματος.



## ΥΛΙΚΟ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ

Το υλικό του ανωστρώματος σχετίζεται με τη σκληρότητά του, αλλά και με άλλες ιδιότητες, όπως τη δροσιά που προσφέρει. Οι τρεις βασικοί τύποι ανωστρωμάτων είναι οι εξής:

- **Ανωστρώματα με latex:** Τα ανωστρώματα με latex προσφέρουν στήριξη στη σπονδυλική στήλη, ασκώντας ομοιόμορφη πίεση σε όλα τα σημεία του σώματος. Θεωρούνται τα πιο σταθερά ανωστρώματα, είναι όμως ιδιαίτερα αναπαυτικά. Ένα θέμα είναι ότι είναι αρκετά βαριά, όμως αυτό είναι και μεγάλο πλεονέκτημα, αφού έχουν υψηλή πυκνότητα, κάτι που προσδίδει πολλούς πόντους στην ποιότητα και την ανθεκτικότητά τους. Προτείνονται στις μεσογειακές χώρες λόγω της ιδιοτητάς τους να παραμένουν δροσερά σε θερμό κλίμα, ιδιαίτερα το πρωτοποριακό υλικό cool latex.
- **Ανωστρώματα με memory foam:** Τα ανωστρώματα με memory foam, όπως και τα αντίστοιχα στρώματα, είναι από τους πιο δημοφιλείς τύπους, καθώς είναι φτιαγμένα από πρωτοποριακά υλικά που προσαρμόζονται πλήρως στο σώμα, καθώς θυμούνται το σχήμα του. Ταυτόχρονα, είναι πολύ ανθεκτικά, ενώ κατασκευάζονται με πρωτοποριακά υλικά που τα διατηρούν δροσερά το καλοκαίρι, και γι' αυτό άλλωστε προτείνονται στις μεσογειακές χώρες. Γενικά, το cool memory foam (όπως και το cool latex) είναι από τις καλύτερες επιλογές για τα ζεστά καλοκαίρια της Ελλάδας.
- **Ανωστρώματα αφρού:** Τα ανωστρώματα αφρού φτιάχνονται με διάφορα αφρώδη υλικά και είναι μέτριας σκληρότητας. Αν χρησιμοποιηθεί μαλακός αφρός, παρέχουν απαλή αίσθηση και αρκετή ελαστικότητα.



## ΠΑΧΟΣ

Ένα άλλο ζήτημα που πρέπει να προσέξετε είναι το πάχος του ανωστρώματος. Τα περισσότερα ανωστρώματα κυμαίνονται μεταξύ 6-10 εκατοστών. Το μεγαλύτερο πάχος ενδείκνυται για ανθρώπους με υψηλό σωματικό βάρος και για εφαρμογή πάνω σε παλιά στρώματα, τα οποία ενδέχεται να έχουν εξογκώματα ή να έχουν χάσει την ελαστικότητά τους. Γενικά, όσο πιο παχύ το ανώστρωμα, τόσο πιο ακριβό είναι, όμως συγχρόνως τόσο καλύτερη στήριξη προσφέρει.

## ΔΡΟΣΙΑ

Στην Ελλάδα, είναι ακόμα απαραίτητο να λάβουμε υπόψη ότι το ανώστρωμα πρέπει να προσφέρει δροσιά το καλοκαίρι, βοηθώντας το σώμα να αναπνεύσει. Ειδικά αν μένετε σε περιοχή με ζεστό κλίμα, ένα ανώστρωμα με γέμιση και κάλυμμα που επιτρέπει τη δροσερή αίσθηση το καλοκαίρι, όπως το Visco Cool Memory Foam και το Cool Latex, είναι τεράστιας σημασίας.





## ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ ΚΙΝΗΣΗΣ

Τέλος, για τα ζευγάρια, καλό είναι το ανώστρωμα, όπως φυσικά και το στρώμα, να περιορίζει όσο το δυνατόν περισσότερο την κίνηση στη μία πλευρά, για να μην ενοχλείται κανείς.

Τόσο τα ανωστρώματα με memory foam όσο και με latex, είναι ιδανικά για αυτού του είδους την απαίτηση.

i

### Χρήσιμο Tip

Δείτε όλους τους τύπους σε στρώματα ύπνου ανάλογα με το επίπεδο της σκληρότητάς τους στο [DeltaStrom.com](https://www.DeltaStrom.com)



# ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ Ή ΑΝΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΡΩΜΑΤΑ; ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΕΠΙΛΟΓΗ

Τα στρώματα ύπνου διακρίνονται σε κατηγορίες με βάση την σκληρότητά τους, το υλικό από το οποίο είναι φτιαγμένα και διάφορα άλλα χαρακτηριστικά, όπως την καταλληλότητά τους για το χειμώνα ή το καλοκαίρι, τις υποαλλεργικές τους ιδιότητες κλπ.

Η βασικότερη και η αρχική, όμως, διάκριση είναι ανάμεσα στα ανατομικά και ορθοπεδικά στρώματα. Είναι το πρώτο βήμα στη διαδικασία επιλογής του κατάλληλου στρώματος για εσάς.



Φυσικά, ακόμα και μέσα στην ίδια κατηγορία υπάρχουν πολλές διαφοροποιήσεις, όμως τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά δεν αλλάζουν και αποτελούν την αφετηρία, για να βρείτε το στρώμα που θα σας προσφέρει ποιοτικό ύπνο και βαθιά ξεκούραση.



## ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΣΤΡΩΜΑΤΑ

Τα ορθοπεδικά στρώματα έχουν στο εσωτερικό τους συνδεδεμένα ελατήρια Bonnel Springs και η αίσθηση που προσφέρουν είναι σκληρή ή ημίσκληρη. Στόχος του ορθοπεδικού στρώματος είναι να κρατάει τη σπονδυλική στήλη και την πλάτη όσο το δυνατόν σε πιο ευθεία θέση, ώστε να τις στηρίζει και να ανακουφίζει τους χρόνιους πόνους. Τα ορθοπεδικά στρώματα είναι κατάλληλα για αυτούς που προτιμούν τα σκληρά, σχετικά άκαμπτα στρώματα, ενώ προτείνονται και από τους γιατρούς για συγκεκριμένα ορθοπεδικά προβλήματα στη μέση, τη σπονδυλική στήλη και τον αυχένα. Ο ιδανικός σωματότυπος για τα ορθοπεδικά στρώματα είναι το υψηλό σωματικό βάρος σε συνδυασμό με την ανάσκελη στάση ύπνου.

Τα σημαντικότερα οφέλη των ορθοπεδικών στρωμάτων είναι τα εξής:

- Άριστη στήριξη της σπονδυλικής στήλης
- Βελτιωμένη στάση σώματος για ανθρώπους με υψηλό σωματικό βάρος
- Ανακούφιση από χρόνιους πόνους στην πλάτη, τη μέση και τον αυχένα
- Ανθεκτικότητα
- Περιορισμός κίνησης στη μία μόνο πλευρά



## ΑΝΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΡΩΜΑΤΑ

Τα ανατομικά στρώματα είναι πιο μαλακά, καθώς είναι φτιαγμένα με ανεξάρτητα ελατήρια Pocket Springs, latex, memory foam ή αφρώδη υλικά, τα οποία διακρίνονται για την ικανότητά τους να αγκαλιάζουν το σώμα και να μην ασκούν αντίσταση στις καμπύλες. Τα ανατομικά στρώματα είναι ιδανικά για τους ανθρώπους που προτιμούν τα μαλακά στρώματα, των οποίων η πίεση σε κάθε σημείο του σώματος είναι ομοιόμορφη καθώς και για ανθρώπους που κοιμούνται μπρούμυτα ή σε εμβρυακή στάση. Προσφέρουν άνεση και χαλάρωση, όμως δεν συνιστώνται σε όσους κοιμούνται πολλές ώρες ή έχουν συγκεκριμένα ορθοπεδικά προβλήματα, διότι η στήριξη δεν είναι τόσο ικανοποιητική όσο με τα ορθοπεδικά στρώματα.

Συνοπτικά, από ένα ανατομικό στρώμα μπορείτε να περιμένετε τα εξής οφέλη:

- Αυξημένη άνεση και προσαρμοστικότητα σε όλους τους σωματότυπους
- Δροσερή αίσθηση λόγω της κατασκευής του με υλικά που απωθούν τη ζέστη του σώματος
- Καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, κάτι ιδιαίτερα σημαντικό για ανθρώπους με συναφή προβλήματα
- Καταλληλότητα για ανθρώπους με προβλήματα στο αναπνευστικό σύστημα ή στην καρδιά, διότι δεν δημιουργούν πιέσεις, οπότε η καρδιά και οι πνεύμονες λειτουργούν πιο ξεκούραστα κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Υποαλλεργικές ιδιότητες και προστασία ενάντια στα ακάρεα

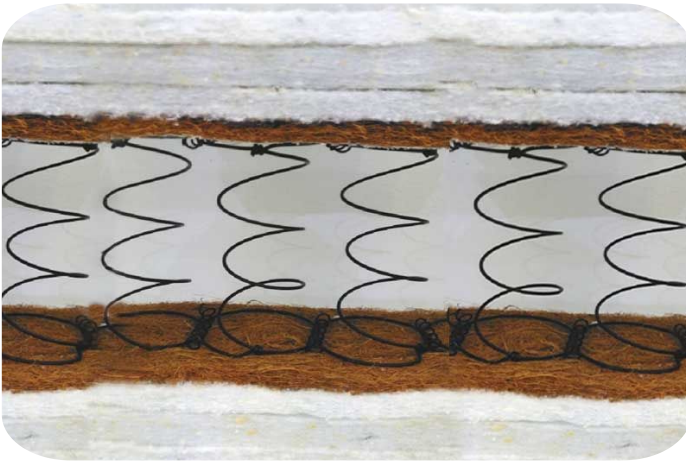
Για τους ανθρώπους, πάντως, που δεν μπορούν να καταλήξουν ανάμεσα στα ανατομικά και τα ορθοπεδικά στρώματα, προτείνονται τα υβριδικά στρώματα, τα οποία κατασκευάζονται από πολλά διαφορετικά υλικά και συνδυάζουν τα πλεονεκτήματα και των δύο κατηγοριών.

## ΣΤΡΩΜΑ ΜΕ ΕΛΑΤΗΡΙΑ ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΩ;

Τα στρώματα με ελατήρια είναι ο πιο παλιός τύπος στρωμάτων, οπότε είναι λογικό να αναρωτιόμαστε αν είναι κατάλληλα, για να ανταποκριθούν στις σύγχρονες ανάγκες. Γενικά, ένα στρώμα πρέπει να είναι όχι μόνο ανθεκτικό αλλά και άνετο, να προσαρμόζεται στις καμπύλες του σώματος, αλλά ταυτόχρονα να στηρίζει και τη σπονδυλική στήλη. Αν, λοιπόν, είστε στη φάση να αγοράσετε στρώμα, ίσως σκέφτεστε αν ένα στρώμα με ελατήρια αξίζει την αγορά ή αν είναι καλύτερο να προτιμήσετε κάποιο στρώμα με άλλα υλικά, όπως memory foam ή latex.



Αυτό που πρέπει οπωσδήποτε να γνωρίζετε καταρχάς είναι ότι τα στρώματα με ελατήρια είναι δύο ειδών. Τα στρώματα με συνδεδεμένα ελατήρια Bonnell και τα στρώματα με ανεξάρτητα ελατήρια Pocket Springs. Και στις δύο περιπτώσεις, η πρόοδος της τεχνολογίας είναι τεράστια, οπότε όλα τα στρώματα ανταποκρίνονται απόλυτα στις ανάγκες και των πιο απαιτητικών.



## ΣΤΡΩΜΑΤΑ ΜΕ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΑ ΕΛΑΤΗΡΙΑ BONNELL

Τα στρώματα με συνδεδεμένα ελατήρια Bonnell είναι ορθοπεδικά στρώματα, κάτι που σημαίνει ότι είναι σκληρά στρώματα, κατάλληλα για ανθρώπους με ορθοπεδικά προβλήματα στην πλάτη ή υψηλό σωματικό βάρος, ειδικά αν συνηθίζουν να κοιμούνται ανάσκελα. Το βασικό τους χαρακτηριστικό είναι ότι συγκρατούν τη σπονδυλική στήλη σε ευθεία θέση, κάτι που είναι απαραίτητο αν υποφέρετε από πόνους στην πλάτη και τον αυχένα. Ωστόσο, τα στρώματα με αυτού του τύπου τα ελατήρια δεν βολεύουν, αν κοιμάστε κυρίως μπρούμυτα, καθώς ασκούν έντονη πίεση στα γόνατα και τους γοφούς.



## ΣΤΡΩΜΑΤΑ ΜΕ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΕΛΑΤΗΡΙΑ POCKET SPRINGS

Τα στρώματα με ανεξάρτητα ελατήρια Pocket Springs είναι μία πολύ καλή ενδιάμεση λύση ανάμεσα στα στρώματα αφρού και τα ορθοπεδικά στρώματα με ανεξάρτητα ελατήρια. Δεν είναι τόσο σκληρά όσο τα δεύτερα, αλλά ούτε και τόσο μαλακά όσο τα πρώτα. Επειδή, λοιπόν, έχουν ένα μέτριο επίπεδο σκληρότητας, μπορούν να ικανοποιήσουν όλες τις ανάγκες για στήριξη αλλά και για άνεση, ενώ προτείνονται και σε ζευγάρια που δεν μπορούν να συμφωνήσουν σε σκληρό ή μαλακό στρώμα.



## ΥΒΡΙΔΙΚΑ ΣΤΡΩΜΑΤΑ

Μία καινοτόμος λύση, αν δεν θέλετε να αγοράσετε ένα στρώμα που στηρίζεται μόνο στην τεχνολογία των ελατηρίων, είναι τα υβριδικά στρώματα. Τα υβριδικά στρώματα αποτελούνται από περισσότερα υλικά συνδυάζοντας διάφορες τεχνολογίες και αξιοποιώντας τα καλύτερα από την καθεμία.

Διαθέτουν ανεξάρτητα ελατήρια Pocket Springs, όμως ενσωματώνουν και αφρώδη υλικά, όπως το memory foam και το latex. Το αποτέλεσμα είναι ένα στρώμα μεσαίας σκληρότητας, το οποίο προσφέρει τη στήριξη των ελατηρίων σε συνδυασμό με την ανάλαφρη αίσθηση και την προσαρμοστικότητα των ανατομικών στρωμάτων.

Συνεπώς, η ερώτηση δεν είναι αν αξίζει να αγοράσετε στρώμα με ελατήρια, αλλά ποιον ακριβώς τύπο στρώματος πρέπει να επιλέξετε με βάση τα ελατήρια.

Αν γνωρίζετε τις ανάγκες του σώματός σας και το πώς ξεκουράζεστε καλύτερα, τότε υπάρχουν πολλές διαβαθμίσεις στους τύπους σκληρότητας και στο είδος των υλικών, ώστε να βρείτε αυτό ακριβώς που σας ταιριάζει.

i

### Χρήσιμο Tip

Δείτε όλους τους τύπους σε [στρώματα ύπνου](#) ανάλογα με το είδος τους στο [DeltaStrom.com](http://DeltaStrom.com)

## ΣΤΡΩΜΑΤΑ LATEX ΤΑ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ

Τα στρώματα latex αποτελούν υποκατηγορία των ανατομικών στρωμάτων. Αυτό σημαίνει ότι είναι στρώματα μέτριας σκληρότητας, τα οποία έχουν το χαρακτηριστικό ότι αγκαλιάζουν το σώμα και ασκούν ομοιόμορφα την πίεση σε όλα τα σημεία του. Αν βρίσκεστε στη διαδικασία αγοράς στρώματος, είναι λογικό να αναρωτιέστε ποιος τύπος στρώματος ταιριάζει στις ανάγκες σας. Κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, οπότε είναι σημαντικό να γνωρίζετε ποια είναι ακριβώς τα χαρακτηριστικά κάθε τύπου. Τα στρώματα με latex έχουν πολύ συγκεκριμένα και σημαντικά πλεονεκτήματα, ενώ το μόνο τους βασικό μειονέκτημα είναι το βάρος τους.



Αν, λοιπόν, οι παρακάτω ιδιότητες σας φαίνονται ιδιαίτερα χρήσιμες, τότε είναι πολύ πιθανό το στρώμα που είναι φτιαγμένο για εσάς να είναι από latex.

### ΑΝΕΣΗ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Το ποσοστό όσων έχουν αγοράσει στρώμα latex και έχουν δηλώσει ότι μειώθηκαν οι πόνοι στην πλάτη τους είναι από τα μεγαλύτερα σε όλους τους τύπους στρωμάτων. Ο τύπος αυτός στρώματος καταφέρνει από τη μία να προσαρμόζεται στις καμπύλες του σώματος και από την άλλη να στηρίζει ικανοποιητικά τη σπονδυλική στήλη, ώστε να ανακουφίζει αλλά και να προλαμβάνει τους πόνους στη μέση, την πλάτη και τον αυχένα.

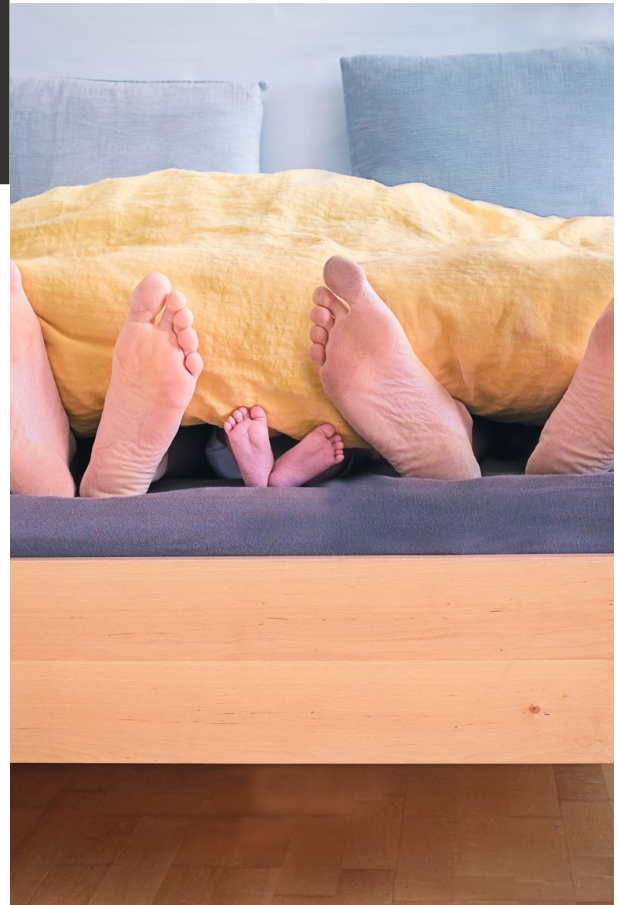


## ΦΙΛΙΚΟ ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Το latex είναι φυσικό προϊόν, το οποίο εξάγεται από το δέντρο καουτσούκ. Κατά την επεξεργασία του, δεν προστίθενται χημικά ούτε άλλες ουσίες που μπορεί να βλάψουν το περιβάλλον. Επίσης, ως υλικό είναι βιοδιασπώμενο, οπότε είναι φιλικό προς το περιβάλλον και μετά τον κύκλο χρήσης του.

## ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Ένα αδιαμφισβήτητο πλεονέκτημα των στρωμάτων με latex είναι ότι δίνουν τη δυνατότητα εξατομίκευσης. Έτσι, είναι δυνατόν να επιλεγούν διαφορετικά επίπεδα σκληρότητας σε κάθε πλευρά του στρώματος ανάλογα με τις ανάγκες του καθενός.





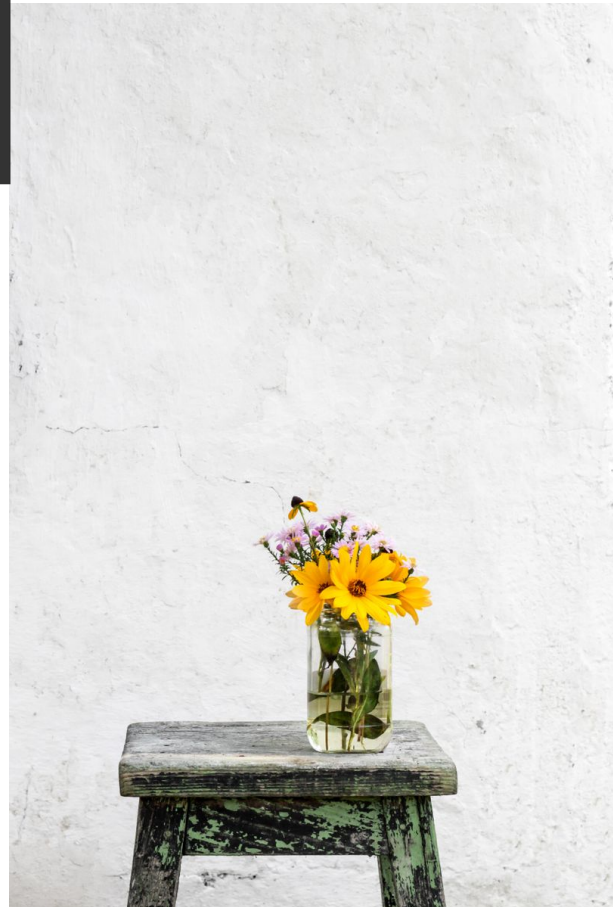
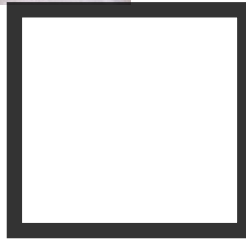


## ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΚΙΝΗΣΗΣ

Ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν τα ζευγάρια είναι ότι η κίνηση μεταδίδεται από τη μία πλευρά του στρώματος στην άλλη, με αποτέλεσμα η ποιότητα ύπνου του ενός ή και των δύο να μειώνεται. Το latex, όμως, σαν υλικό καταφέρνει να απομονώσει την κίνηση σε πολύ μεγάλο βαθμό, κάτι που προσφέρει άνετο και ήρεμο ύπνο.

## ΜΕΓΑΛΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ

Τα στρώματα από latex θεωρούνται τα πιο ανθεκτικά σε σχέση με άλλους τύπους ανατομικών στρωμάτων. Τα περισσότερα στρώματα πρέπει να αντικαθίστανται κάθε 8-10 χρόνια, ενώ το στρώμα από latex διατηρεί την υψηλή του ποιότητα για 12-15 χρόνια.





## ΑΣΦΑΛΕΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟ

Επειδή το latex ως υλικό είναι ανθεκτικό, δεν φθείρεται με την καθημερινή χρήση, κάτι που οδηγεί και στην καλύτερη υγιεινή κατά τη διάρκεια του ύπνου. Επειδή απορροφά αποτελεσματικά την υγρασία, δε μυρίζει και συγκεντρώνει λιγότερα ακάρεα σε σχέση με άλλους τύπους στρωμάτων. Αυτός είναι, άλλωστε, και ένας από τους λόγους που έχει μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. Η ασφάλειά του έγκειται, επίσης, στο γεγονός ότι είναι το κατεξοχήν υποαλλεργικό υλικό, κατάλληλο για όσους πάσχουν από διαφόρων ειδών αλλεργίες, κάτι που προκύπτει και από τη συγκέντρωση πολύ μικρότερου αριθμού ακάρεων.

i

### Χρήσιμο Tip

Δείτε όλους τους τύπους σε στρώματα ύπνου latex σε μεγάλες εκπτώσεις στο [DeltaStrom.com](http://DeltaStrom.com)

# ΥΒΡΙΔΙΚΑ ΣΤΡΩΜΑΤΑ

## ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΑ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΣΤΑ ΣΤΡΩΜΑΤΑ ΥΠΝΟΥ

Ένα από τα βασικότερα διλήμματα που αντιμετωπίζει κανείς, όταν πρόκειται να αγοράσει στρώμα, είναι αν θα διαλέξει κάποιο με ελατήρια ή με αφρώδη υλικά. Κάθε τεχνολογία έχει τα δικά της πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα, δίνοντας αντίστοιχα μεγαλύτερη βάση στη συγκράτηση και στήριξη της σπονδυλικής στήλης ή στην ανατομική προσαρμογή στις καμπύλες του σώματος, ώστε να ασκείται ομοιόμορφη πίεση σε όλα τα σημεία. Ευτυχώς, με την καινοτομία των υβριδικών στρωμάτων δεν είναι απαραίτητο να διαλέξετε. Μπορείτε να έχετε τα οφέλη όλων των τεχνολογιών και να απολαμβάνετε έναν ξεκούραστο και άνετο ύπνο κάθε μέρα.



Η Delta Strom αξιοποιεί την ανεπτυγμένη τεχνολογία των υβριδικών στρωμάτων και καινοτομεί με τη χρήση σύγχρονων υλικών και μεθόδων.

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΥΒΡΙΔΙΚΑ ΣΤΡΩΜΑΤΑ;

Τα υβριδικά στρώματα αποτελούνται από παραπάνω από ένα υλικά συνδυάζοντας περισσότερες τεχνολογίες. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιούνται στην κατασκευή τους ανεξάρτητα ελατήρια αλλά και αφρώδη υλικά, με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένα στρώμα, το οποίο παίρνει από κάθε μέθοδο μόνο τα καλύτερα. Τα ανεξάρτητα ελατήρια Pocket Springs συνδυάζονται με αφρό μνήμης (memory foam) και latex, οπότε μπορείτε να έχετε τόσο την κλασική αίσθηση των ελατηρίων όσο και την ανακούφιση που προσφέρουν στις πιέσεις τα αφρώδη υλικά. Πολλά υβριδικά στρώματα διαθέτουν και ενσωματωμένο ανώστρωμα, το οποίο συμβάλλει στην καλύτερη υγιεινή του στρώματος, την προστασία του από τη φθορά, την απορρόφηση των κραδασμών αλλά και την απόλυτη προσαρμογή στις ανάγκες κάθε ανθρώπου.



## ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΔΙΑΛΕΞΕΤΕ ΥΒΡΙΔΙΚΟ ΣΤΡΩΜΑ;

Τα υβριδικά στρώματα είναι η τέλεια λύση για όσους θέλουν να επωφεληθούν από τα οφέλη όλων των τεχνολογιών που χρησιμοποιούνται στην υποστήριξη του σώματος κατά τη διάρκεια του ύπνου. Πολλοί άνθρωποι έχουν συνηθίσει να κοιμούνται σε στρώματα με ελατήρια, αλλά ταυτόχρονα θα ήθελαν να νιώσουν την αίσθηση που δίνουν τα αφρώδη υλικά. Αν η μετάβαση σε κάτι τέτοιο σας φαίνεται δύσκολη και ιδανικά θα θέλατε να έχετε τη στέρεη στήριξη των ελατηρίων αλλά και σταθερή άνεση του αφρού, τότε το υβριδικό στρώμα μπορεί να σας παρέχει και τα δύο: και τη συγκράτηση της σπονδυλικής στήλης και την προσαρμογή στις καμπύλες του σώματος αγκαλιάζοντάς το χωρίς πίεση.

## ΠΟΙΕΣ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΕΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ

Τα υβριδικά στρώματα της Delta Strom κατασκευάζονται με καινοτόμα υλικά memory foam, latex και memory latex που μαζί με τα ανεξάρτητα ελατήρια Pocket Springs προσφέρουν άνεση, ξεκούραση αλλά και την απαραίτητη ορθοπεδική στήριξη στην πλάτη, τη μέση και τον αυχένα. Παράλληλα, πρωτοπορούν και προσφέρουν μια ασύγκριτη εμπειρία ύπνου, αφού είναι ενισχυμένα με δροσερά υλικά cool memory foam και cool latex. Τα δροσερά αυτά υλικά φέρνουν ένα νέο τρόπο να αντιλαμβανόμαστε τον ποιοτικό ύπνο στην Ελλάδα, όπου το στρώμα είναι απαραίτητο να αναπνέει και να απωθεί τη ζέστη.



## ΣΤΡΩΜΑ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΠΟΙΟ ΝΑ ΔΙΑΛΕΞΕΤΕ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΥΠΝΟ

Ο ύπνος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης γίνεται αρκετά δύσκολος για τις περισσότερες μέλλουσες μαμάδες. Όσο η κοιλίτσα μεγαλώνει, τόσο το να βρει η έγκυος μια βολική στάση ύπνου γίνεται ένα πραγματικό κατόρθωμα και φυσικά το μπρούμυτα αποκλείεται. Πόνοι στη μέση, την πλάτη και τον αυχένα, αλλά και συχνά ξυπνήματα τη νύχτα καθιστούν τον ύπνο έναν στόχο που σπάνια επιτυγχάνεται σε ικανοποιητικό βαθμό. Ωστόσο, ο ύπνος τουλάχιστον 7 ώρες κάθε βράδυ είναι απαραίτητος για την υγιή ανάπτυξη του εμβρύου αλλά και την ψυχική ισορροπία της εγκύου.



Τα καλά νέα είναι ότι με το κατάλληλο στρώμα μπορείτε να διευκολύνετε αυτή τη διαδικασία και να δώσετε την ευκαιρία στο σώμα σας να ξεκουραστεί επαρκώς όντας ξαπλωμένο.

### ΑΝΑΤΟΜΙΚΟ ΣΤΡΩΜΑ ΜΕ MEMORY FOAM

Μια εξαιρετική επιλογή στρώματος για τις εγκύους είναι το ανατομικό στρώμα με memory foam, το οποίο προσφέρει την ορθοπεδική στήριξη που είναι απαραίτητη σε αυτή τη φάση και ιδιαίτερα στο τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης. Είναι πολύ βολικό για τις εγκυμονούσες, οι οποίες ούτως ή άλλως και πριν την εγκυμοσύνη βολεύονταν να κοιμούνται στο πλάι, αφού στηρίζει στον αποτελεσματικότερο βαθμό τη λεκάνη και τη μέση.

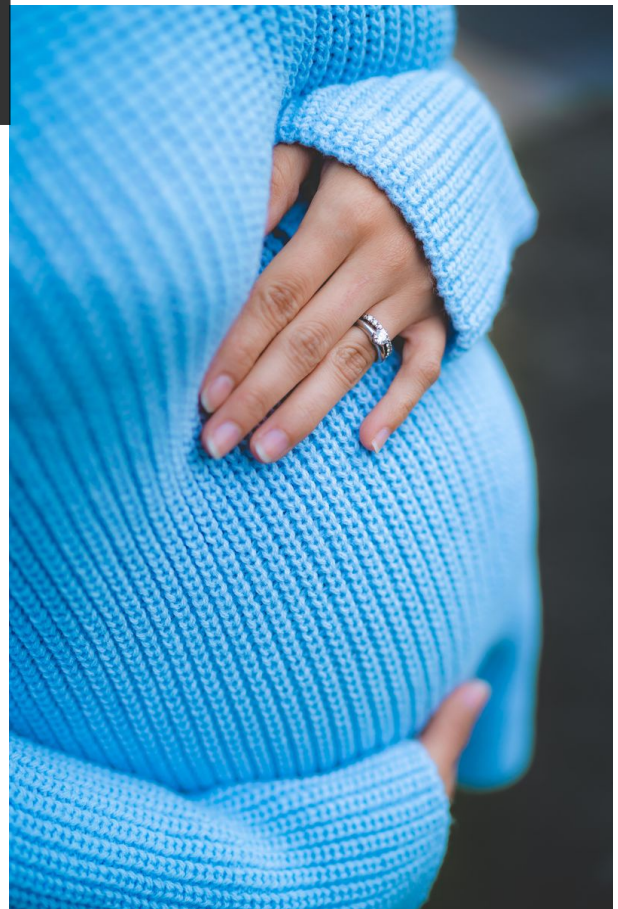
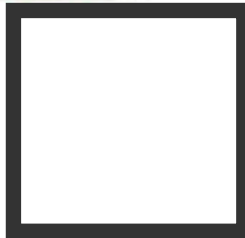


## ΑΝΑΤΟΜΙΚΟ ΣΤΡΩΜΑ ΜΕ LATEX Ή ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΑ ΕΛΑΤΗΡΙΑ

Παρόλο που το στρώμα με memory foam θεωρείται μια άριστη επιλογή, ορισμένες έγκυοι προτιμούν το ανατομικό στρώμα με latex ή συνδεδεμένα ελατήρια. Βολεύουν κυρίως όσες προτιμούν να κοιμούνται ανάσκελα, όμως θυμηθείτε ότι η στάση αυτή δεν προτείνεται από τους γυναικολόγους, επειδή το βάρος της μήτρας πιέζει την αρτηρία που συνδέεται με τον πλακούντα και μπορεί να μειώσει τη ροή του αίματος. Σε κάποιες εγκύους τα στρώματα αυτά είναι ίσως λίγο ενοχλητικά, αν όμως έχετε ήδη κάποιο τέτοιο στρώμα, μπορείτε να βελτιώσετε την αίσθηση με ανώστρωμα αφρού μνήμης για ένα μαλακό αποτέλεσμα.

## ΜΕΤΡΙΑ ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑ

Γενική συμβουλή είναι, πάντως, ότι το στρώμα πρέπει να έχει μέτρια σκληρότητα. Αν είναι πολύ σκληρό, δεν θα μπορεί να προσαρμοστεί στο σχήμα του σώματος, το οποίο χαρακτηρίζεται από την ιδιαιτερότητα της κοιλιάς, ενώ αν είναι πολύ μαλακό δεν θα προσφέρει ικανοποιητική ανατομική στήριξη. Με δεδομένο, μάλιστα, ότι μια έγκυος σηκώνεται αρκετές φορές το βράδυ, για να πάει στο μπάνιο, ένα πολύ μαλακό στρώμα δεν θα τη βοηθάει να σηκωθεί εύκολα, χωρίς να βάλει μεγάλο βάρος στη μέση.



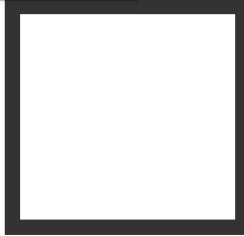


## ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΚΙΝΗΣΗΣ

Αν κοιμάστε με το σύντροφό σας, είναι καλό να έχετε ένα διπλό στρώμα που απομονώνει την κίνηση στη μία πλευρά του. Έτσι, ο σύντροφός σας δεν θα ενοχλείται από τα συχνά σηκώματα, και εσείς δεν θα ταρακουνιέστε από τις δικές του κινήσεις. Αυτή την απομόνωση κίνησης μπορείτε να την πετύχετε με τα στρώματα με ανεξάρτητα ελατήρια.

## ΔΡΟΣΕΡΟ ΣΤΡΩΜΑ

Τέλος, μια σημαντική λεπτομέρεια είναι ότι το στρώμα πρέπει να είναι φτιαγμένο από υλικά που αναπνέουν και βοηθούν το σώμα να παραμένει δροσερό καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας. Αν για όλους το καλοκαίρι είναι μια δύσκολη εποχή για καλό ύπνο, τότε για μία έγκυο με εξάψεις και εφίδρωση τα πράγματα μπορεί να γίνουν αφόρητα. Αποφύγετε στρώματα από μαλλί που διατηρούν πολύ αυξημένη τη θερμοκρασία και επιλέξτε υφάσματα βαμβακερ ή με ίνες Tencel τα οποία είναι πιο δροσερά από το βαμβάκι. Επίσης μπορείτε να επιλέξετε τα πιο εξελιγμένα υλικά Cool memory και Cool latex.



## ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΛΕΞΩ ΣΤΡΩΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ; Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

Η σημασία του ποιοτικού ύπνου στα παιδιά είναι τεράστια. Ένα παιδί, ανάλογα και με την ηλικία του, κοιμάται από 10 έως 15 ώρες και κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, το σώμα ανακάμπτει από όλη την ημέρα αδιάκοπης κίνησης και ενέργειας. Η βαθιά ξεκούραση έχει σημαντικά οφέλη τόσο στην ψυχική και νοητική όσο και στη σωματική ανάπτυξη ενός παιδιού. Έτσι, ακριβώς όπως έχουν ανάγκη οι ενήλικες ένα καλό στρώμα, για να υποστηρίξουν σωστά το σώμα τους και να ξεκουράζονται σωστά αποφεύγοντας τη κακή στάση και τους χρόνιους πόνους, το ίδιο ισχύει και για τα παιδιά και τους εφήβους.



Τι πρέπει, λοιπόν, να προσέξετε, ώστε να διαλέξετε το πλέον κατάλληλο στρώμα για το σώμα του παιδιού σας που αναπτύσσεται συνεχώς;

### ΜΕΓΕΘΟΣ ΣΤΡΩΜΑΤΟΣ

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να τσεκάρετε είναι το μέγεθος του παιδικού στρώματος, μιας και υπάρχουν διάφοροι τύποι κρεβατιών για παιδιά. Από την κούνια μέχρι το κρεβάτι για μεγαλύτερα παιδιά υπάρχουν πολλές διαφοροποιήσεις σε αντίθεση με τα στρώματα ενηλίκων που έχουν συγκεκριμένες διαστάσεις. Έτσι, ενδέχεται για ορισμένα κρεβάτια να πρέπει να αγοράσετε κάποιο προσαρμοσμένο μέγεθος, οπότε οι ακριβείς μετρήσεις πριν από οποιαδήποτε αγορά είναι απαραίτητες.





## ΤΥΠΟΣ ΣΤΡΩΜΑΤΟΣ

Το σημαντικότερο στάδιο στην αγορά κάθε στρώματος είναι να αποφασίσετε ποιος τύπος είναι ο πλέον κατάλληλος. Στα παιδικά στρώματα, οι επιλογές είναι κατά βάση τρεις και κάθε μία συνδέεται με συγκεκριμένα πλεονεκτήματα:

- **Στρώματα με συνδεδεμένα ελατήρια:** Τα στρώματα αυτά ανήκουν στην κατηγορία των σκληρών στρωμάτων και προτείνονται για τα παιδιά, καθώς προσφέρουν αυξημένη στήριξη στη συνεχώς αναπτυσσόμενη σπονδυλική τους στήλη. Παράλληλα, έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής, καθώς είναι πιο ανθεκτικά και δεν καταστρέφονται με την απαιτητική χρήση που τους κάνουν τα παιδιά, όταν παίζουν ή πηδούν πάνω τους. Γι' αυτό το λόγο, αποτελούν την πιο δημοφιλή επιλογή.
- **Στρώματα με αφρώδη υλικά:** Τα στρώματα με αφρώδη υλικά ανήκουν στην κατηγορία των ανατομικών στρωμάτων και είναι πολύ πιο μαλακά σε σχέση με τα στρώματα με ελατήρια. Συνεπώς είναι κατάλληλα για μωρά και νήπια, στα οποία η εντατική στήριξη του οστικού ιστού είναι κομβικής σημασίας. Τα μεγαλύτερα, όμως, παιδιά μπορεί να βολευτούν σε ένα τέτοιο χαλαρωτικό στρώμα που προσφέρει υψηλή άνεση, ειδικά αν κοιμούνται στο πλάι ή μπρούμυτα. Αν, πάντως, διαλέξετε στρώμα με αφρώδη υλικά, καλό είναι να προσέξετε να έχει υψηλή πυκνότητα.
- **Υβριδικά στρώματα:** Τα υβριδικά στρώματα συνδυάζουν τα οφέλη των στρωμάτων με ελατήρια και αυτών με αφρώδη υλικά, οπότε είναι μια άριστη λύση για γονείς και παιδιά που δεν μπορούν να καταλήξουν σε κάποια από τις παραπάνω δύο κατηγορίες.



## ΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Εκτός από τα δύο αυτά βασικά κριτήρια, υπάρχουν και μερικοί ακόμα παράγοντες που καλό είναι να λάβετε υπόψη στην έρευνα αγοράς για παιδικά στρώματα:

- **Ανθεκτικότητα:** Λόγω της σκληρής χρήσης που κάνουν τα παιδιά σε κάθε στρώμα, καλό είναι αυτό να έχει υψηλή ανθεκτικότητα. Κάτι τέτοιο μπορεί να επιτευχθεί με μεγάλη πυκνότητα υλικών και τη χρήση ανωστρώματος, αλλά γενικά είναι αδιαμφισβήτητο ότι τα πιο σκληρά, ορθοπεδικά στρώματα είναι και τα πιο ανθεκτικά.
- **Υποαλλεργικές ιδιότητες:** Πολλά παιδιά υποφέρουν από διάφορες αλλεργίες, οπότε είναι σημαντικό να επιλέξετε ένα στρώμα που είναι κατασκευασμένο από υποαλλεργικά υλικά και έχει αντιμικροβιακή προστασία.
- **Αδιάβροχη προστασία:** Το να βρέξει ένα παιδί το στρώμα κατά τη διάρκεια της νύχτας είναι ένα σύνηθες φαινόμενο. Για τέτοιου είδους ατυχήματα, πολύ βολικό είναι ένα στρώμα με αδιάβροχο κάλυμμα, ενώ βέβαια απαραίτητο είναι το στρώμα να πλένεται.

## 5 ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΕΤΕ ΣΤΡΩΜΑΤΑ ΥΠΝΟΥ ONLINE

Υπάρχει ένας διαδεδομένος μύθος ότι δεν έχει νόημα κανείς να αγοράσει στρώμα online, επειδή δε θα μπορεί να το δοκιμάσει. Αυτό αποτρέπει πολύ κόσμο από το να κάνει μια ιδιαίτερα επωφελή και επιτυχημένη αγορά και τελικά να εμμένει σε πρακτικές του παρελθόντος. Πράγματι, πριν αρκετά χρόνια, όταν η πληροφόρηση ήταν περιορισμένη, ο μόνος τρόπος να αποφασίσει κανείς τι στρώμα θέλει να πάρει ήταν να ξαπλώσει πάνω του για λίγη ώρα. Ωστόσο, πλέον, τα πράγματα έχουν αλλάξει και υπάρχουν πολύ σημαντικότερα πράγματα που πρέπει να προσέξει κανείς, όταν αγοράζει στρώμα.



Διαβάστε παρακάτω όλα τα πλεονεκτήματα που έχουν τα στρώματα ύπνου online και σίγουρα θα αναθεωρήσετε.

### ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΣΑΣ

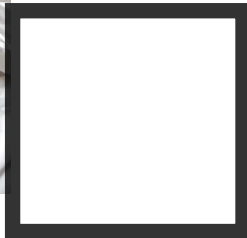
Αντί απλώς να ξαπλώσετε σε ένα στρώμα, μαζί με δεκάδες άλλους ανθρώπους και την πίεση του πωλητή που αδημονεί να σας πουλήσει το στρώμα, online έχετε όλο το χρόνο να το ψάξετε πολύ καλύτερα. Μπορείτε να δείτε ένα ένα τα χαρακτηριστικά του κάθε στρώματος, να διαβάσετε όλα όσα πρέπει να ξέρετε για κάθε τύπο και τελικά να κάνετε την καλύτερη επιλογή με βάση το στυλ του ύπνου σας, τις ανάγκες του σώματός σας και άλλα χαρακτηριστικά που σας ενδιαφέρουν, όπως οι υποαλλεργικές ιδιότητες και η δροσερή αίσθηση το καλοκαίρι.

Για παράδειγμα, αν είστε ένας άνθρωπος με χαμηλό σωματικό βάρος, που κοιμάστε στο πλάι και δεν έχετε ορθοπεδικά προβλήματα στην πλάτη ή τη μέση, τότε ένα μαλακό στρώμα, όπως το cool memory foam και το cool latex, είναι ιδανικό για εσάς, ειδικά αν ζεσταίνεστε το καλοκαίρι, αφού περιέχει πρωτοποριακά υλικά που επιτρέπουν στο σώμα να αναπνέει και να δροσίζεται. Αυτές οι πληροφορίες, τις οποίες μπορείτε να τις ψάξετε online, σας προσφέρουν πολύ σημαντικότερη γνώση από το απλώς να ξαπλώσετε πάνω σε ένα στρώμα για μερικά λεπτά.

## ΤΑ ΣΤΡΩΜΑΤΑ ΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΑ ΑΓΟΡΑΣΕΤΕ

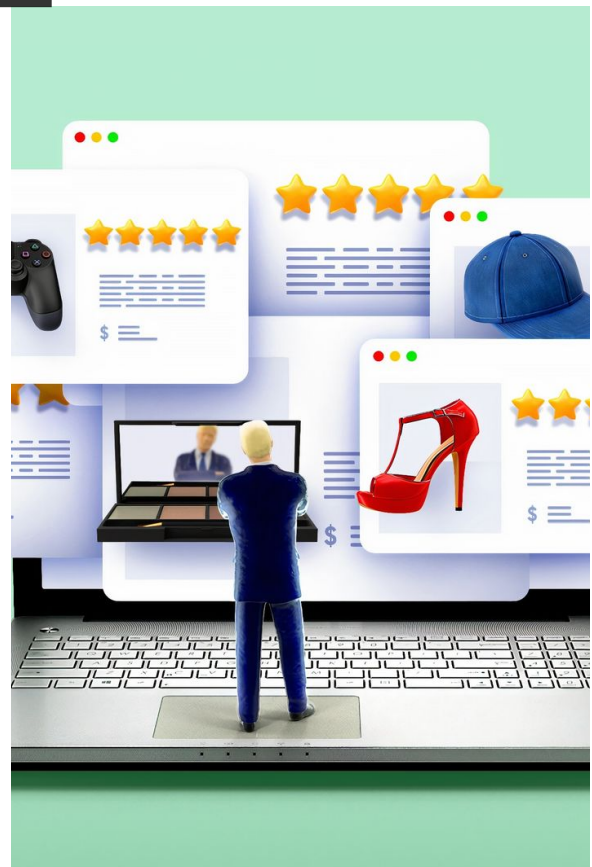


Τα στρώματα στις εκθέσεις είναι χρησιμοποιημένα στρώματα, πάνω στα οποία έχουν ξαπλώσει εκατοντάδες άνθρωποι με διαφορετικό βάρος. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι η αίσθηση που σας δίνουν, όταν ξαπλώνετε πάνω τους, είναι άλλη από αυτή που τελικά θα έχετε, όταν αγοράσετε ένα καινούριο στρώμα. Κάπως έτσι, ο μύθος του τεστ ξαπλώματος γκρεμίζεται εύκολα.



## ONLINE ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΚΡΙΤΙΚΕΣ

Στα πλαίσια της καλύτερης πληροφόρησης που μπορείτε να έχετε online, εντάσσεται και η δυνατότητα να διαβάσετε τις κριτικές του κοινού που αγόρασε το κάθε στρώμα. Έτσι, έχετε μια συνολική άποψη πέρα από τα τεχνικά χαρακτηριστικά, ενώ μπορείτε να κάνετε και ερωτήσεις, για να μάθετε περισσότερα από τους πραγματικούς χρήστες.





## ONLINE ΕΙΝΑΙ ΦΘΗΝΟΤΕΡΑ

Φυσικά, το σημαντικότερο ίσως πλεονεκτήματα των online αγορών είναι ότι σας προσφέρουν ασυναγώνιστες ευκαιρίες. Οι εκπτώσεις και οι προσφορές που θα βρείτε όλο το χρόνο είναι ασύγκριτες σε σχέση με το φυσικό κατάστημα, ενώ μπορείτε να βάλετε τις αγορές σας σε πολλές άτοκες δόσεις.

## Η ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΠΕΛΑΤΩΝ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑ

Τέλος, αξίζει να επισημάνουμε ότι παγκοσμίως έχουν γίνει πολλές έρευνες που αποδεικνύουν ότι η ικανοποίηση των πελατών είναι ίδια είτε αγόρασαν ένα στρώμα από online είτε από φυσικό κατάστημα. Αυτό δείχνει πόσο ελάχιστη σημασία παίζει τελικά το τεστ της άμεσης δοκιμής και πόσο πιο σημαντική είναι η ενδεδειγμένη πληροφόρηση, ώστε να βρούμε το στρώμα που είναι φτιαγμένο για εμάς.





Delta Strom®

Ο παραπάνω οδηγός δημιουργήθηκε με σκοπό να συγκεντρώσει μερικές από τις πιο χρήσιμες συμβουλές και πληροφορίες, τις οποίες θα χρειαστείτε κατά την διαδικασία αγοράς στρώματος ύπνου.

Οι ειδικοί της Delta Strom θα σας συμβουλεύσουν, θα σας δώσουν ιδέες, θα σας μιλήσουν για τα υλικά που είναι φτιαγμένα κάθε στρώμα και θα σας καθοδηγήσουν να επιλέξετε το κατάλληλο για εσάς.



[www.deltastrom.com](http://www.deltastrom.com)



210 95 24 320



[info@deltastrom.com](mailto:info@deltastrom.com)



Σπάρτης 97 - 99, Καλλιθέα, Αττικής