

Egy jól megválasztott fekhely a stresszt is oldja

Jól alszik? Kényelmes a fekhelye? Nem mindenki tudja, de a stresszes közérzetet erősen befolyásolja az ágyunk is, nem mindegy ugyanis, hogy reggelként hogyan ébredünk.

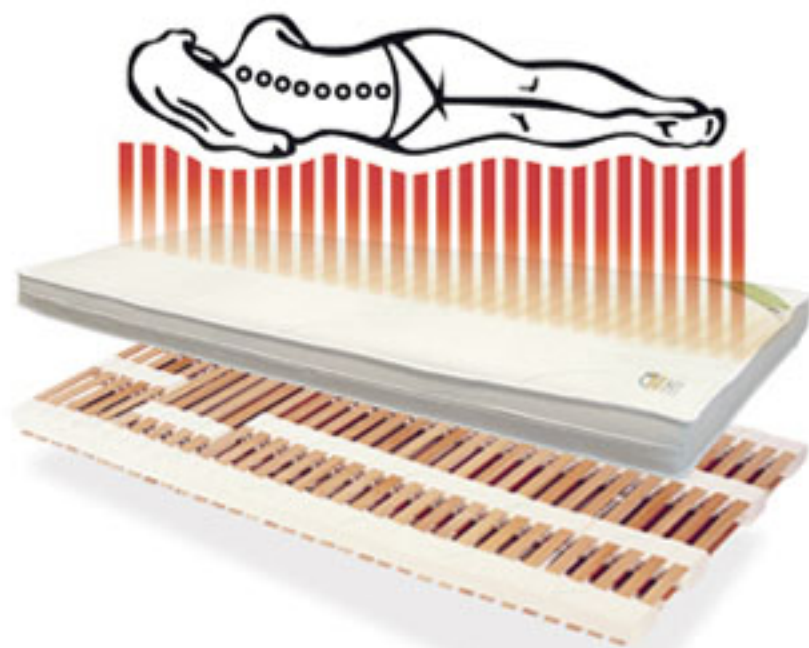
Számtalanszor hallani a stressz, a feszített életmód hatásairól. A stresszben élő szervezet egy darabig képes állandó túlhajtottságban működni, de aztán vészjeleket küld. Ezek szervei elváltozások formájában jelentkeznek: fáj a hátunk, leszakad a derekunk...

Miről ismerjük fel az alattomos tünetegyüttest? A válasz kézenfekvőnek tűnik: a stresszes ember feszült, ideges, gyakran mérges. De ki kell ábrándítanunk mindenkit: bár a stressznek vannak érzelmi jelei, sokkal veszélyesebb az, amit testünkben okoz.

MUNKAHELYI KÖVETELMÉNYEK

A stresszhelyzetet leggyakrabban a munkahelyünkön ránk nehezedő nyomás, a magas elvárások idézik elő.

Figyeljünk a vészjelzésekre! A szervezet ezt a túlhajszoltságot egy ideig tolerálja - aztán elkezd vészjeleket küldeni: gyakori kezdeti tünet, hogy testünk két fontos izomterülete - a csuklyásizom és a deréktájon elhelyezkedő izmok - megfeszülnek, görcsössé válnak. Először csak az izmok vérellátása rom-



Bio-Flex duplasoros lécesbetét: A gerinc-és ízület-védő lécesbetét képes arra, hogy a gerinc homorú, és domború részét is tökéletesen alátámassza, ezáltal a gerinc melletti izmok ellazuljanak.



Vario-line lécesbetét: A derékrészen állítható keménység, az emelhető fej-és láb rész lehetővé teszi, hogy pihentethessük végtagjainkat, illetve olvasáskor se kelljen párnákkal "aládúcolni" a fejet.

lik, majd a folyamatos izomfeszülés fájdalomhoz vezet, a szervezet pedig automatikusan arra törekszik, hogy olyan testhelyzetet vegyen fel, amellyel a fájdalmat csökkenteni tudja. Ennek eredményeként kialakul egy olyan rossz tartás, amely a gerincoszlop deformitásához, és akár a csigolyák sérüléséhez vezethet.

Mit tehetünk ellene? Apró lépésekkel, tudatosan magunk is megoldást találhatunk a stresszre, hiszen a mindennapokban is számos technika van, amit alkalmazhatunk ellenük. Mindez azért is fontos, mert a tartós stressz gyakran vezet depresszióhoz. A legösszefogóbb módszer néhány mély lélegzetvétel, amely után érezzük, hogy szervezetünk ellazul, megnyugszik.

A másik egyszerű módszer, ha időnként beiktatunk tíz perc szünetet, például egy rövid sétát. Nem utolsó sorban válaszszuk meg gondosan fekvőhelyünket, biztosítva ezzel a gerinc és az izomzat gyors regenerációját. Higgyük el, szervezetünk rövid időn belül meghálálja a gondoskodást.

Hogyan válasszunk megfelelő ágyat? Ma nagyon nehéz eligazodni a bőséges kínálatban, fontos azonban, hogy kérjük szakember tanácsát, és kipróbálás, valamint garanciák nélkül ne vásároljunk!

A kecskeméti Bio-Textima Kft. bioágyai minden szempontból kiválóak, nem véletlenül büszkélkednek 12 hazai és 3 nemzetközi díjjal.

A folyamatos fejlesztéseknek és vevői elégedettség mérésnek

köszönhetően, a cégnél nem egyszerűen bioágyak, hanem speciálisan a használóra szabott bioágyak kaphatóak.

Mindenkinek személyre szabott terméket ajánlanak hiszen a használó súlya, életkora, alvási szokásai, és általános állapota is befolyásolja azt, hogy kinek milyen matrac, illetve fekhely a megfelelő.

A cég termékeit olyan szintre fejlesztette, hogy a vásárlónak nem kell azon gondolkodnia: vajon jól választott-e, ugyanis a biomatrac átvétele után 30 napig tesztelhető a termék. S ha a vásárló nem elégedett dönthet: kéri vissza a pénzt, vagy kicserélteti a matracot. A pénzvisszatérítési garancia feltétel nélküli, tehát nem kell indokolnia a vásárlónak semmit.

A cég célkitűzése igen egyszerű: a 100 %-os vásárlói elégedettséget folyamatosan biztosítani.



Biotextima szaküzlet
Kecskemét, Kőhid u. 9.

Tel: 76/321-364

nyitva: H-P 9-17, Szo 9-12-ig
www.biotextima.hu