

Gondtad volna, hogy egy átlag ember élete egyharmadát ágyban tölti? Ez első hallásra pazarlásnak tűnik, pedig az alvás nagyban hozzájárul egészségünkhöz, lelki egyensúlyunkhoz és az egéshnapi teljesítésünkhöz. Az ember alvás közben feltölti saját testét, és a molekulái regenerálódnak. Ezekért a tényekért nem mindegy milyen fekvőalkalmatosságon éljük le életünk egyharmadát. Válasszuk olyan ágyat, amely jobban hozzájárul életünk megújulásához

Tíz tipp hogy válasszuk ki saját ágyunkat

1. Olyan üzletet keressünk, ahol szakértőktől vásárolhatunk, akik megfelelően tájékoztatnak bennünket az egyes gyártmányokról.
2. Szenteljünk figyelmet a belső konstrukcióra. Ez lehet különböző:
 - a. Kárpitozottvázás(választhatunk kárpitot)
 - b. Laminátvázás (választhatunk dezént és színt)
 - c. Furnéros lemezből (választhatunk pácszínt, fafelületet, lakkot)
 - d. Tömörfából (választhatunk keményfát, puhafát, pácszínt, lakkot)
 - e. A minőség és az ár is mindegyikőjüktől függ
3. Az ágyunkat a meglévő bútorzathoz, vagy a terveinkre támaszkodva, a szoba nagyságához képest válasszuk ki. Ellenőrizzük az összes konstrukciós megoldást az eggyes ágyakon. Szem előtt kell tartani azt az elvet, hogy nem a legszebb termék a legjobb is az igényeinknek. Soha ne támaszkodjunk csak a designra
4. Választásnál figyelembe kell venni a szoba méreteit, és a jelenlévő más berendezési elemeket, mint például éjjeliszekrényt, komódokat, szekrényeket, toalettasztalt, stb .. Tudnunk kell, milyen nagy ágy fér be úgy, hogy nem lesz tele az egész szoba és hogy marad-e elég hely a közlekedésre.
5. Kiválasztott ágy legyen extra erős konstrukciójú, mert akkor elkerülhetjük a kellemetlen helyzeteket, mint például a kellemetlen zajokat és a nyikorgást használat közben. Talán a szerelés hosszadalmasabb egy szilárdabb ágynál, de azt csak egyszer kell. Utána hangmentes lesz és nem érezzük úgy mintha szétesne alattunk minden mozgolódásnál
6. A kényelmes ágy alapja a jó matrac, melyekből pillanatnyilag nagy a kínálat a piacon. A magosabb szintű üzletekben a matracok ki vannak állítva a kiállítótermekben, ahol ki lehet

mindegyiket próbálni. Ezen kívül átvizsgálni, hogy milyen tömöanyag van bennük, hiszen majdnem mindről levehető a kárpit. A kárpit pedig legyen könnyen tisztítható.

7. Elterjedt mítosz, hogy a kemény matrac a legjobb matrac. Az ortopéd mérések, melyeket minden évben kétszer művelünk egy speciális elektronikus takaróval, pedig a fordítottját igazolják. Azok a matracok amelyek elasztikusabb habszivacsokból vannak több emberhez igazodnak mint a kemények.
8. A matrac minőségét még megsokszorozza a minőséges ágyrács. Ezért az ágyrács kiválasztásánál is oda kell figyelnünk, akkor is ha ez szinte mindig el van takarva a szem elől
9. A saját kényelmünk eléréséhez választhatunk pózolós ágyrácsot akár villanymotorosat is
10. Szükséges az ágyunkat folyamatosan karbantartani. Nem szabad az ágyunkat rögtön a felkelés után beágyazni, betakarni. Meg kell várni míg tökéletesen kiszárad. Ugyanúgy a szobát is kiszellőztetjük, hogy a nedvesség ne maradjon bent. Így megelőzhetjük a penészedést. S végül tudatosítanunk kell, hogy az ember nem él egyedül. A bőrünkön megragad mindenféle baktérium és a levegőben is sok mikroszkópikus élőlény, parazita él. Ezek az organizmusok nagyon szívesen rendezkednek be az ágyainkba és az emberrel ott együtt élnek. Van ott számukra elég táplálék az existenciájukhoz. Valamilyen szinten ezt kordában tudjuk tartani, de nem a végtelenségig. Ezért számos szakértő és orvos ajánlásával cca 5 évente a matracokat cserélni kellene