

## Top 10 Tips When Choosing a New Mattress

How do you choose a new mattress that can provide you with the support and comfort your back requires?

- Test your mattress before you buy.
- If your previous mattress was very soft, do not change to an incredibly hard mattress. This will make the transition harder for your body to adjust to.
- During the night most people toss and turn to ease the stress on your joints buy a mattress that does not have too much give, a mattress that is too soft will make it harder for your body to turn over putting strain on your joint tissues.
- However, it is important to get a mattress that will support the curves of your body; optimally when horizontal your spine should still retain its natural curve. Mattresses with vision-elastic filling are very good at achieving this; test the suitability of the mattress by pressing your flat hand on it, a vision-elastic mattress should shape around your fingers, providing comfort at 'pressure points' on the body.
- We sweat around 1 – 2 pints of sweat during the night; choose a bed that allows for good evaporation such as a divan or one with a slatted base that will allow for air circulation. Take into consideration that a base can alter the mattress so bare that in mind when purchasing both separately.
- Divan bases come in different shapes and forms; a spring edged divan, much like the name suggests has springs that go to the very edge of the base, increasing mattress life. A platform top base being solid will make your bed firmer.
- If you and your partner are different weights it is worth looking into a super king size bed frame that can accommodate two single beds. Allowing you to each purchase a mattress that will suit your weight and form.
- Constantly woken up by your partners shifting and twitching; again two single beds will do the trick but if you cannot accommodate a super king size bed in your bedroom proprietary spring mechanisms can alleviate the problem. Models such as Silentnight's miracoil and Sealy's posturepedic have twice as much springs that are less interconnected as you're typical mattress reducing partner disturbance.
- If you suffer from allergies or asthma be aware that it could be aggravated by your bed. There are hypo-allergic styles available on the market which may alleviate symptoms and invest in a cotton mattress protector which will also minimize irritation.
- Once you have purchased your mattress ensure maximum longevity by flipping it over and turning it around.

## عشر نصائح عند اختيار الفراشات الجديدة

كيف يمكنك اختيار فراشة جديدة تقدم لك الدعم و الراحة التي يتطلبها ظهرك.

- اختبر فراشتك قبل شرائها.
- إذا كانت فراشتك القديمة طرية جدا، لا تبدلها بفراشة قاسية لأن جسدك سيعاني صعوبة للتأقلم مع هذا التحول.
- معظم الناس يتقلبون أثناء الليل. من أجل رفع الضغط عن مفاصلك احصل على الفراشة التي لا تتمتع بمرونة زائدة، فالفراشة الطرية جدا ستصعب على جسدك عملية التقلب مما يشكل ضغطا على أنسجة مفاصلك.
- لكن من المهم الحصول على فراشة تدعم انحناءات جسدك وخاصة من أجل المحافظة على الوضعية الطبيعية لعمودك الفقري. الفراشات ذات الحشوة المطاطية جيدة جدا لهذا الغرض.
- قم باختبار مدى ملائمة الفراشة بالضغط براحة يدك عليها، يجب أن تنتفخ الفراشة المطاطية من خلال أصابعك عند الضغط عليها وهذا ما يقدم لك الراحة عند نقاط الضغط على جسدك.
- إننا نتعرق بكمية ثمن إلى ثمني غالون أثناء الليل. قم باختيار السرير الذي يسمح بالتبخير الجيد أو السرير ذو القاعدة المضلعة الذي يسمح بدوران الهواء. ضع باعتبارك أن القاعدة يمكن أن تبدل الفراشة لذا ضع ذلك بذهنك عند شراء كليهما بشكل منفصل.
- لقواعد الديوان أشكال مختلفة. القاعدة ذات النوايض لها نوايض تصل إلى نهاية حوافه مما يزيد من عمر الفراشة. إذا كانت قاعدة سريرك منبسطة فهذا سيجعله أمتن.
- إن كنت أنت و شريكك من أوزان مختلفة فمن المهم البحث عن سرير بحجم ملكي يمكن أن يتحول إلى سريرين منفردين. مما يسمح لكل منكما شراء فراشته الخاصة التي تناسب وزنه و شكله.
- بالنسبة لمشكلة استيقاظ الشريك و تقلبه، فإن شراء سريرين منفردين سيحل تلك المشكلة ولكن إن لم يكن بإمكانك وضع سريرين منفردين بغرفتك فإن فراشات البوكيت سبرينغ لها ضعف عدد النوايض الأقل صلة فيما بينها مما يقلل من إزعاج الشريك.
- إذا كنت تعاني من التحسس أو الربو فاعلم أن سريرك قد يجعل تلك المشاكل تتفاقم. هنالك نماذج متوفرة في السوق خاصة بذوي الحساسية المفرطة و التي تساهم في معالجة الأعراض باعتبارها فراشات قطنية وافية تقلل التهيج.
- لدى شرائك للفراشة تأكد من طول عمرها من خلال ضغطها و قلبها و تدويرها.

