

NEJSLADŠÍ NA SVĚTĚ JE SPÁNEK

# TAJEMSTVÍ zdravého SPÁNKU

Číslo 1



**LA DOLCE VITA**

Sladký život po italsku



**„JDU DO VŠEHO  
NAPLNO,“**

říká šéf Magniflexu  
František Hlaváč

Z pohledu lékaře

**KVALITNÍ  
MATRACE  
JE ZÁKLAD**



### JAK SI KDO USTELE, TAK SI TAKÉ LEHNE

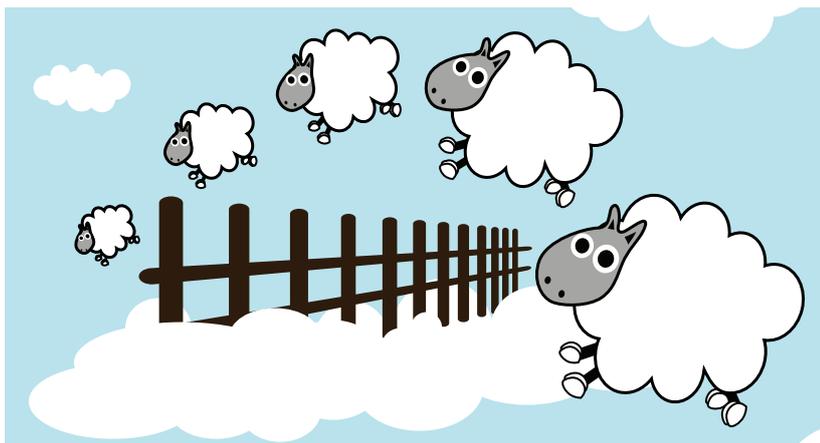
Známé přísloví se používá při mnoha příležitostech od výběru nejlepšího kandidáta ve volbách až po perspektivní studijní obor. U nás v Magniflexu ho však bereme doslova. Dobře víme, že spánek má zcela zásadní význam pro fyzické i mentální zdraví a celkově vyvážený život. A protože naše práce prokazatelně přináší zákazníkům lepší a zdravější spánek, děláme ji s radostí a máme z ní dobrý pocit.

Jak se ráno a celý den cítíte, závisí ve značné míře na tom, jak jste se v noci vyspali. Problémy způsobené nedostatkem spánku se mohou projevit okamžitě (např. ve formě autonehody), nebo si svou daň vybírají postupně – zvyšují riziko chronických onemocnění a ovlivňují způsob, jak přemýšlíte, reagujete, pracujete a vycházíte s lidmi ve svém okolí. Na lůžku strávíte 8 hodin denně, tedy třetinu života. Věnujte proto jeho výběru velkou pozornost, aby vás co nejlépe připravilo na zbývající dvě třetiny a mohli jste je tak prožít skutečně naplno.

**Přeji vám zdravý spánek a sladké sny.**

**Ing. František Hlaváč**

**generální ředitel české a slovenské pobočky Magniflex**



## OBSAH



### LA DOLCE VITA

4–7 Italové si umějí užít sladký život

### MR. MAGNIFLEX

8–9 Rozhovor s Františkem Hlaváčem

### KVALITNÍ MATRACE = PŮL ZDRAVÍ

10 Proč tolik Čechů šetří na matracích, na nichž tráví třetinu života?

### SHOWROOM MAGNIFLEX

11 Kde si můžete prohlédnout a „osahat“ luxusní italské matrace a polštáře



#### TAJEMSTVÍ ZDRAVÉHO SPÁNKU, občasník zákazníků Magniflex, 1. ročník, 1. číslo

- **ŠÉFREDAKTOR:** Roman Zvarič ● **GRAFIKA:** Daniela Marešová ● **REDAKČNÍ RADA:** Roman Zvarič, František Hlaváč, Martin Vaškovic ● **FOTO NA OBÁLCE:** Shutterstock ● **FOTOGRAFIE:** archiv firem, Shutterstock
- **PRODUKCE:** MC CONSULTANT s.r.o., Vyšehradská 2, 128 00 Praha 2 ● **VYDAVATEL:** CFH Group a.s., Voděradská 1853, 251 01 Říčany, www.magniflex.cz ● Registrační číslo MK ČR E 22185 ●

Vydavatel disponuje veškerými autorskými právy. Užití části textů nebo celku, rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem (zejména mechanickým nebo elektronickým) není možné bez výslovného souhlasu vydavatele.

# JASNÁ řeč čísel

Dovolte, abychom vás seznámili: Toto je společnost Magniflex v údajích, které hovoří samy za sebe.

## 50

Historie společnosti Magniflex trvá již více než 50 let. Začala se odvíjet v roce 1962 v malé dílně v Toskánsku – dnes je tato firma světovým lídrem v oblasti zdravého a komfortního spánku.

## 100 + 5

Své výrobky prodává Magniflex ve více než 100 zemích 5 kontinentů.

## 35

Na matracích Magniflex spí více než 35 milionů spokojených zákazníků z celého světa.

## 80

Magniflex nabízí více než 80 produktů pro kvalitní spánek – kromě širokého výběru matrací také rošty, polštáře a další doplňky.

## 10 000

Na výrobní ploše 33 000 m<sup>2</sup> vyrobí Magniflex denně na 10 000 matrací.

## 12

Ačkoli lékaři doporučují vyměnit matraci každých 8 let, Magniflex poskytuje na jádro matrace záruku až 12 let.

## 90 %

Originální patentované vakuové balení umožňuje snížit objem matrace o 90%. V jednom balení velkém 1 m<sup>3</sup> tak může být přepraveno 13 matrací místo 3 přepravovaných tradičním způsobem. Díky tomu se výrazně snižuje počet nákladních aut na silnicích a tím i emise CO<sub>2</sub> do ovzduší.

## Magniflex v České republice ►

## 7

NA ČESKÉM TRHU  
PŮSOBÍ SPOLEČNOST  
MAGNIFLEX JIŽ 7 LET –  
OD ZAČÁTKU  
ROKU 2009.

### VÍTE, ŽE...

... během MS v ledním hokeji spí čeští hokejisté včetně Jaromíra Jágra v řetězci Sivek Hotels na postelích vybavených matracemi Magniflex?

## 80

PO CELÉ ČR  
NAJDETE PŘES  
80 PRODEJEN  
S PRODUKTY  
MAGNIFLEX.



# LA DOLCE VITA: ITALOVÉ SI UMĚJÍ UŽÍT SLADKÝ ŽIVOT

OBYVATELÉ APENINSKÉHO POLOOSTROVA MAJÍ VZÁCNOU SCHOPNOST ŽÍT PRO DNEŠNÍ DEN, STAROSTI HODIT ZA HLAVU A BRÁT SI OD ŽIVOTA JEN TO NEJLEPŠÍ. VE DNE I V NOCI.

**T**ermín La Dolce Vita (sladký život) se poprvé objevil už v Danteho Božské komedii ze 13. století. Nesmrtelným se stal díky stejnojmennému filmu Federica Felliniho z roku 1960 s Marcellem Mastroiannim a Anitou Ekberg. Kdo ho jednou viděl, už nikdy nezapomene na noční koupel hlavní hrdinky ve fontáně Trevi v centru Říma. Výraz „La Dolce Vita“ je od té doby trvalou součástí slovníků mnoha cizích jazyků a rozumějí mu lidé na celém světě.

## LA DOLCE FAMIGLIA (SLADKÁ RODINA)

Vždy dobře naladění Italové jsou symbolem pohody. Jejich uvolněný životní styl bez stresu je plný radostí přijímaných v malých dávkách po celý den. Dokážou zapomenout na každodenní povinnosti a problémy a zastavit se – často a na dostatečně dlouhou dobu – aby si přivoněli ke květině nebo si pozorně prohlédli zajímavou sochu. Ať už to je na náměstí klidné toskánské vesničky, nebo v živé uličce v cen-



## KVALITA VS. KVANTITA SPÁNKU

V ideálním případě by měl každý z nás spát alespoň 7 hodin denně. Pravidelně, ne průměrně. Celá řada vědeckých výzkumů potvrdila, že dlouhodobým odpíráním doporučené délky vzniká tzv. spánkový dluh, který pro organismus představuje zátěž a stres. Dokonalý odpočinek však nezaručí jen vhodná délka (kvantita). Stejně důležitá je také kvalita spánku. Jistě víte, že po osmi hodinách na rozkládacím gauči se cítíte podobně jako po prohýřené noci. Pro maximálně kvalitní spánek je nutné lůžko s kvalitní matrací. Ta tělo udržuje ve správné poloze (viz další infobox), která je předpokladem nejhlubšího spánku. Spíte-li ve špatné poloze, je to jako zdřímnutí v sedě – nejhlubší spánek se nedostaví.

tru Říma, lidé si umí užít skvělé jídlo a víno. Italové mají prosté poselství: Sladký život může žít každý a nemusíte si vůbec nic odříkat (za předpokladu, že zůstanete střídmi). Jsou živočišní, velkorysí, pohostinní a zábavní. Reagují spontánně, když mají náladu, s chutí se dají do zpěvu nebo do tance, ať jsou právě kdekoli. Ve vitalitě a vášni se jim nikdo nevyrovná. Rádi se obklopují luxusními věcmi a také o sebe až úzkostlivě pečují. Jsou vždy upravení, ženy mají dokonalé účesy, muži bezchybně vyleštěné boty.

Základem italské společnosti je rodina. Příbuzenské vztahy jsou velmi důležité – senioři neputují do domů s pečovatelskou službou, rodina vždy zůstává pohromadě. Práce se zde přizpůsobuje soukromí, ne obráceně a čas strávený s rodinou je posvátný.

## LA DOLCE CUCINA (SLADKÁ KUCHYNĚ)

Kdo by neměl rád italskou kuchyni. Těstoviny, pizza, ryby, zelenina na mno-

ho způsobů, nádivky, sýry atd. Italská jídla se připravují z čerstvých surovin, jejich součástí je často řádná porce sezonní zeleniny a jsou velmi výživná – Italové skoro neznají svačiny. Některé typické recepty by vysokým obsahem karbohydrátů nebo cukru měly způsobovat nadváhu, ale Itálie má zanedbatelné procento obézních obyvatel. Navíc se dožívají nejvyššího věku ze všech zemí EU. Jak je to možné? Italské jídla

si spojujeme právě s touto zemí. Lidé, kteří žijí obklopeni odkazy na minulost, mají respekt k dědictví své země. Každý Ital dobře zná historii i umělecké památky a dokáže o nich dlouhé hodiny diskutovat. Další vášní je zde kopaná. V časech fotbalových utkání bývají ulice liduprázdné, všichni jsou přilepeni k obrazovkám, sledují svůj milovaný tým a naplno prožívají jeho úspěchy i porážky. Muži mají slabost pro auta,



ochucují bylinkami a česnekem, ne omáčkami. Používají olivový olej. Jako moučník si dají spíš ovoce a místo velké kávy s mlékem preferují malé espresso nebo šálek čaje. Ale především – každé jídlo je malým svátkem. V Itálii se jí pomalu, několik menších porcí, společně s rodinou či přáteli. Lidé si stejně jako samotné jídlo užívají společnost. Na stole nikdy nechybí dostatek vody a (hlavně červeného) vína. Víno se pije v malých dávkách, ale často.

A právě z Itálie pochází koncept „slow-food“. Je protikladem fast-foodu nadnárodních řetězců, prosazuje obnovení kultury stolování, podporu místních produktů a připomíná dávno zapomenuté recepty. Buon appetito!

## IL DOLCE AMORE (SLADKÁ LÁSKA)

Itálie je doslova přeplněná skvělým uměním. Narazíte na něj všude, v muzeích a galeriích, kostelech, architektonických památkách i na nárožích obyčejných ulic. Především renesanci

## NOČNÍ TERAPIE BEZ LÉKAŘE

Kvalitní spánek (doslova) léčí. Je důležitý pro pohybový aparát, kardiovaskulární systém a posílení imunity. Přispívá k odbourávání tuků a podporuje metabolismus. Kromě toho pomáhá regeneraci a detoxikaci mozku a zlepšuje veškeré mentální funkce – paměť, učení, schopnost soustředit se a logicky uvažovat. Výrazně prospívá také psychice a dokonce zmírňuje některé poruchy (deprese, úzkosti, neurózy). Kvalitní matrace tlumí potíže při revmatické artritidě, artróze, vyhrzlých ploténkách apod. V těchto případech je vhodná matrace s nejméně 4 cm paměťové pěny s čistým extraktem z aloe vera. Špatná matrace naopak celkově snižuje kvalitu spánku, čímž může „rozjet“ řadu zdravotních problémů – bolesti páteře, kloubů, hlavy apod.



obzvlášť jsou-li červená a mají ve znaku vzpínajícího se hřebce. Značka Ferrari je považována za „rodinné stříbro“ a Italové jsou na ni patřičně hrdí.

Obyvatelé bez rozdílu věku a kondice pravidelně cvičí na mnoha venkovních hřištích, využívají posilovací stroje v parcích, jezdí na kole, chodí na dlouhé procházky, zahradníci – zkrátka tráví čas venku. Starší ročníky vtipkují, že snaha udržet se v kondici má jediný důvod: Být fit pro milostný život. Je fakt, že ve statistikách četnosti erotických radovánek Italové pravidelně obsazují čelní příčky.

### IL DOLCE SONNO (SLADKÝ SPÁNEK)

Italové tedy žijí aktivní život bez stresu, jedí zdravou středomořskou stravu, milují červené víno a kochají se uměním. Kromě toho si nadevše cení svého spánku a podle průzkumu z loňského roku mu věnují průměrně 7,5 hodin denně. Představy o Itálii coby zemi s bujarým nočním živo-

## SPRÁVNÁ POLOHA

Páteř musí být při spánku v přirozené poloze. Jen tak dokáže regenerovat, jednotlivé obratle se uvolní a vytvoří prostor pro regeneraci meziobratlových plotének. Několik centimetrů paměťové pěny na matraci zajistí anatomicky ideální podporu a pomůže tak odstranit bolesti páteře nebo jim předejít. Většina lidí spí na boku – ať už s pokrčenými, nebo volně rozhozenými končetinami. To je pro zdravého člověka nejpřirozenější i nejvhodnější poloha k relaxaci. Mnozí ji střídají se spánkem na zádech, který má své výhody (netísní vnitřnosti, umožňuje lepší dýchání, brání kašli) i nevýhody (přispívá k chrápání). Poloha na břicho nevádí, je-li jen krátkodobá – na většinu nocí ji však lékaři nedoporučují. Jestliže jí přece jen

dáváte přednost, volte matraci, která vám zajistí stabilizovanou polohu a podložte si břicho polštářem.

Matrace by se měla měnit po osmi letech, ale Magniflex díky svým patentovaným pěným poskytuje na některé modely záruku až 12 let. Nepodceňujte ani polštář. I ten by měl mít paměťovou pěnu a tvar, který respektuje vaši oblíbenou spací polohu.



Každý Ital vám potvrdí, že se nikde nevyspíte tak dobře jako v malebném starém domě s kamennými zdmi uprostřed Toskánska.



**„Spánek je prospěšný kdekoliv,  
ale v posteli by člověku bylo lépe.“**

**Denis Diderot**

tem nejsou úplně přesné, zejména v obytných oblastech se klade důraz na noční klid. Právě kvalitní spánek je totiž hlavním předpokladem k tomu, abyste si užili pohodový den ve stylu La Dolce Vita. Typický Ital proto (kromě oblečení) nikdy nešetří na své matraci, na níž tráví třetinu života. Podobně jako je „rodinným stříbrem“ již zmíněná značka Ferrari, v oblasti „sladkého spánku“ je jasnou jedničkou výrobce matrací a polštářů Magniflex. Legendární značka používá celou řadu vlastních patentů včetně paměťové a studené pěny, které zajišťují dokonalou tělesnou regeneraci a díky níž je po probuzení v pohodě nejen pohybový systém, ale i celý organismus.

## **BUONANOTTE (DOBROU NOC)**

Jak jsme již uvedli v úvodu, Italové si umějí užít život nejen přes den, ale i v noci. A právě matrace zaručující sladký spánek jsou kromě šperků a oblečení z proslulých módních domů jedním z nejznámějších vývozních artiklů. Historie značky Magniflex se píše už déle než půl století, za tu dobu si vybudovala světové renomé a na jejích matracích sní své sladké sny přes 35 milionů lidí. Z výrobních pásů jich denně sjíždí 10 000 a vyvázejí se do více než sta zemí. V neskutečně široké nabídce jsou i takové „vychytávky“ jako dvojlůžka, kde má každá polovina jinou tuhost. Magniflex používá výhradně italské materiály. Má tým expertů, kteří vedou výzkum v oblasti spánku a relaxace, a do portfolia značky patří také postelové rámy a doplňky.

Italům nemusíme jen tiše závidět, že žijí v zemi s příznivým podnebím, fascinujícími historickými památkami, krásnou krajinou, skvělou kuchyní a ještě lepšími víny. La Dolce Vita můžete stejně dobře jako v Toskánsku žít i u nás. Základem sladkého života je kvalitní spánek, nejlépe na matraci „Made in Italy“, to ostatní už je spíš stavem mysli. ●



## **DO RŮŽOVA SE MŮŽE VYSPAT KAŽDÝ**

Se svou matrací jste v nejtěsnějším možném kontaktu třetinu dne. Její jádro ani potah proto nesmí obsahovat žádné zdraví škodlivé látky. Magniflex vyrábí všechny své produkty v Itálii a pro testy zdravotní nezávadnosti je posílá do německých laboratoří (právě v Německu je legislativně daný nejvyšší stupeň ochrany spotřebi-

tele). Všechny matrace Magniflex jsou vhodné pro alergiky. Při alergii na prach volte potah s antistatickou úpravou – s vetkaným stříbrným vláknem v potahu (stříbro se používá ve zdravotnictví pro své antibakteriální a antistatické funkce). Pro vyznavače bio trendů jsou v nabídce matrace i potahy z přírodních bio materiálů.



# Mr. Magniflex: JDU DO VŠEHO NAPLNO!



**ING. FRANTIŠEK HLAVÁČ** BÝVAL VELMI ÚSPĚŠNÝM BANKÉŘEM. PŘED SEDMI LETY VŠAK K PŘEKVAPENÍ VŠECH KOLEGŮ Z BANKOVNICTVÍ ODEŠEL, ZALOŽIL ČESKOU A SLOVENSKOU POBOČKU ZNAČKY MAGNIFLEX A STAL SE JEJICH GENERÁLNÍM ŘEDITELEM. ČÍM JEJ ZLÁKALA ITALSKÁ RODINNÁ FIRMA A JEJÍ VYHLÁŠENÉ MATRACE K TOMU, ABY ZCELA ZMĚNIL OBOR?

**N**ež se rozhodl spojit svůj osud s Magniflexem, působil v top managementu nadnárodních bankovních domů. Mohl v bankovní hierarchii stoupat ještě výš, ale František Hlaváč se rozhodl jinak: Dal přednost něčemu, co má podle něj větší smysl. Od píky vybudoval dvě národní pobočky výrobce, kterému ve střední Evropě nikdo nepředpovídal úspěch. A daří se mu přesvědčovat tradičně spořivé Čechy a Slováky, že kvalitní matrace má zásadní význam pro jejich celkový zdravotní stav a vyplatí se do ní investovat. Obrat „jeho“ Magniflexu v posledním roce stoupl o více než 60 procent na ložských 40 milionů.

Generálního ředitele však mnohem víc než skvělé ekonomické výsledky potěší dopisy spokojených zákazníků, kterým matrace ulevily od vleklých zdravotních potíží.

***Máte lepší spánek coby šéf pobočky světového výrobce jedinečných zdravotních a luxusních matrací, než když jste byl vysokým bankovním manažerem?***

Miluji spánek, tak to bylo, je a bude. Život je neustálý kolotoč. Jsou období, kdy musíte vystačit se čtyřmi hodinami spánku, ale pak si tělo řekne, že potřebuje dohnat spánkový deficit. Víím, že na kvalitní matraci regeneruji rychleji.

***Co bylo hlavním impulsem k odchodu ze světa bankovníctví, kde jste strávil čtvrt století?***

Po padesátce jsem si najednou řekl, že v tom, co dělám, jsem už dosáhl maxima. A že bych se chtěl pustit do něčeho, co by mě naplňovalo a zároveň to pomáhalo lidem. Byl jsem ve zlaté kleci a potřeboval nový impuls. Připravil jsem si asi patnáct variant projektů, které by měly smysl. Nejtěžší bylo vybrat z nich to, co by se mi nejvíc líbilo. Pak do mého rozhodování vstoupila náhoda. Jeden z klientů, které jsem poznal v bance, mě přizval, abych se stal společníkem v jeho firmě distribuující matrace, ovšem jiné značky. Brzy jsem však zjistil, že nám to spolu nejde, že vedle

něj nemohu funkčně pracovat. Pak jsem na veletrhu v Miláně poznal italskou firmu Magniflex, a to byla vlastně druhá náhoda, která mě zacílila přímo k tomu, čemu se už sedm let věnuji.

### **Proč vás zaujal právě Magniflex?**

Firmu založil před více než padesáti lety jeden člověk, pan Giuliano Magni, velký vizionář. Miloval svou rodinu a miloval svou továrnu. Když jeho manželka zemřela, uzavřel se do sebe a vedení přenechal svým třem synům, kteří vedou podnik s obrovskou úctou k otci a k jeho práci. Celá filozofie firmy Magniflex mi byla blízká. Jím na podniku skutečně záleží. U nás lidé po revoluci tunelovali vlastní privatizované firmy, aby si mohli postavit pět baráků v různých částech světa. Italové by raději prodali vlastní dům, aby zachránili firmu. A to se mi líbilo. Kromě toho jsem chtěl spolupracovat se světovým lídrem oboru a to Magniflex v oblasti zdravého spaní je. Ta firma má řadu svých patentů, patentované výrobky, na jejichž vývoji se podílelo mnoho lékařů. Obracel jsem se na vědecké instituce s konkrétními výzkumnými úkoly. Navíc uvažují ekologicky. Mají mimo jiné patent na vakuové balení matrací, které sníží objem natolik, že oproti tradiční přepravě vyžaduje mnohem méně nákladních aut, a tím produkují méně emisí. Veškerý sortiment je navrhován s ohledem na životní prostředí, na udržitelný rozvoj. Jde jim zkrátka nejen o pohodlí, ale také o celkové zlepšení kvality života. To vše se mi líbilo. Chtěl jsem prodávat kvalitu, seriózním způsobem a v etických podmínkách.

### **A čím jste majitele s takovým vztahem ke své firmě přesvědčil, že právě vy ji budete dobře reprezentovat?**

Při prvních jednáních mě zkoušeli. Ale v Itálii je základ všeho rodina – pokud vás přijmou do širší rodiny, pak vás přijmou úplně a prostě vám věří. I to je mi blízké, pro mě je rodina také jednou z nejdůležitějších hodnot. Bratři Magni mi připadali jedineční, okouzlili mě a i samo italské prostředí mě okouzlo. Stejně jako oni silně prožívám emoce, jdu do všeho naplno. Zkrátka to

asi bylo vzájemné. A tak jsme začali budovat značku Magniflex na českém a slovenském trhu.

### **Které zkušenosti z bankovní sféry se vám hodí v tomto oboru?**

Všechno, co jsem se v bankovníctví naučil, využívám. Zakládat novou firmu je vzrušující, naplňující a komplexní proces. Připravujete strategii, kvalitní marketing, distribuci, nastavujete procesy, právní dokumenty, vybíráte, rozvíjíte a motivujete správné zaměstnance, jednáte s obchodními partnery, řídíte likviditu firmy, rizika a přitom občas děláte i chyby. Těch ale nesmí být moc.

### **Výroba matrací je hodně konkurenční obor. V čem spočívá tajemství úspěchu Magniflexu?**

Když exportujete své zboží do sta zemí světa, tak to už opravdu musíte něco umět. Podstatné je, že Magniflex investuje do vlastního vývoje a výzkumu,

„Všechno, co jsem se v bankovníctví naučil, využívám. Zakládat novou firmu je vzrušující, naplňující a komplexní proces.“

kterým se zabývají týmy vědců a lékařů. Matrace Magniflex s patentovanými studenými a paměťovými pěny jsou certifikovány jako zdravotní produkty první kategorie, tzv. Medical device Class 1, což je nejvyšší zdravotní certifikace v rámci EU. Navíc mají nejvyšší evropské atesty na absenci zdraví škodlivých látek. V tom jsme zcela transparentní. Italové si umějí užívat života a jsou mistři na všechno, co souvisí s kvalitou života. Jejich jídlo dobylo svět, jejich vína jsou jedinečná. Mají skvělé módní návrháře, špičková auta, dokonalý design... „Made in Italy“ je prostě doporučením a to platí i pro nejvyšší spánek. Ten je nesmírně důležitý, vždyť v posteli strávíte třetinu

života. Těch zhruba osm hodin denně, co ležíme, bychom měli regenerovat. Má to zásadní význam pro náš celkový zdravotní stav. Osvěta v tomto směru je důležitou součástí naší práce, proto máme v prodejnách kvalifikované odborníky, kteří to dokážou vysvětlit a dobře poradit. Je pak krásné, když vám spokojení klienti napíší nebo řeknou, že vůbec netušili, jak jim matrace může pomoci, že přestali brát prášky proti bolesti. Když se jednou vyspíte na Magniflexu, nikdy nebudete chtít jinou matraci. Mým přáním je, abychom s matracemi Magniflex doprovázeli člověka doslova od narození po celý život a aby si náš klient mohl říci, že to byla správná volba.

### **Na českém a slovenském trhu Magniflex působí 7 let. Za tu dobu se stal pojmem, o němž s respektem hovoří experti z odborných časopisů o bydlení i lékaři. Oceňují hlavně vývoj a technologie používané při výrobě. Na jaké novinky v sortimentu se můžete těšit v blízké budoucnosti?**

Všechny naše výrobky nabízejí nejvyšší možný stupeň spánkové regenerace kloubů, páteře a celého těla v souladu se současným vědeckým poznáním. To dokládáme nezávislými atesty a výrobky patentujeme. Výzkum a vývoj jde třemi směry. Prvním je obohatit naše pěny o bylinné extrakty, které blahodárně působí na pokožku, zpomalují stárnutí, pomáhají bojovat se zjevnými i skrytými záněty a odstraňovat z těla volné radikály. Výsledkem jsou bio matrace nabízené v kolekci Toscana. Druhým směrem je pomoc klientům se sesedáním páteře, výhřezem plotének či skřípnutými nervy v páteřní oblasti. Tyto problémy řeší nový patent Magni-stretch, který využívá principy trakčního neinvazivního napínání těla během spánku. Posledním směrem je on-line měření funkcí těla na matraci. Výsledky testů ukazují, že tyto novinky přinesou významné změny v lékařství, prevenci a snad i ve spokojenějším osobním životě. Ale o tom podrobněji v některém z příštích čísel bulletinu Tajemství zdravého spánku, kde náš vývoj podrobně představíme. ●

# SPÁNKOVÁ REGENERACE = PŮL ZDRAVÍ

PODLE ÚDAJŮ ČESKÉ PRŮMYSLOVÉ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY AŽ 85% LIDÍ V PRODUKTIVNÍM VĚKU TRPÍ BOLESTMI ZAD. JEJICH PŘÍČINOU JE VELICE ČASTO STARÁ ČI NEKVALITNÍ MATRACE. PŘESTO NA MATRACÍCH, NA NICHŽ TRÁVÍME CELOU TŘETINU ŽIVOTA, NESMYSLNĚ ŠETŘÍME.

Internetový portál Ordinance.cz provedl rozsáhlý odborný průzkum zaměřený na bolesti zad, páteře a hlavy. Zúčastnili se ho nejen lidé, kteří občasnými či chronickými bolestmi trpí, ale také praktičtí lékaři. Průzkum odhalil, že čeští pacienti řeší bolesti nejčastěji pomocí běžně dostupných prášků, návštěvou lékaře a rehabilitací. Jen zhruba každý pátý si uvědomuje, že příčinou problémů může být spaní na staré proležené matraci.

## Z POHLEDU LÉKAŘE

Zhruba polovina lékařů uvádí, že kvalitní matrace a polštář jsou zásadní pro optimální spánek a prevenci zdravotních potíží. Nejčastější příčinou bolestí zad jsou – kromě poloh a pohybů těla vynucených zaměstnáním – nesprávné návyky při spaní včetně nevhodných matrací a polštářů (k dalším příčinám patří psychický stav, nedostatek vhodného pohybu, ale také třeba osteoporóza nebo nadváha). Odborníci nedoporučují spaní na drátěnkách, molitanech a proležených matracích, kde je tělo v nepřírozené poloze. Kromě toho lékaři upozorňují, že špatná matrace a polštář

mohou být zdrojem i jiných zdravotních potíží než bolestí zad či hlavy: zejména alergií a nesprávného zakřivení páteře, které způsobuje skřípnutí nervů, nespavost, deprese či bolest kyčlí. Kvalitní matrace podle lékařů není příliš tvrdá ani měkká, má poskytovat ortopedickou oporu a má mít dostatečnou nosnost a kvalitní potah. Pod hlavu je nevhodnější anatomický polštář, ideálně z paměťové pěny.

## ŠETŘETE JINDE NEŽ NA SVÉM SPÁNKU

Průzkum ukázal, že každý třetí člověk vybírá novou matraci pouze podle toho, zda se mu zdá pohodlná. U polštářů je situace ještě horší: 54% respondentů uvedlo, že na polštáři jim nezáleží. A 17% lidí se řídí pouze cenovkou, přičemž pro většinu Čechů je finanční limit 5000 Kč. To je opravdu bizarní v porovnání s částkami, které jsme ochotni zaplatit třeba za nový smartphone. Kvalitní matrace s optimální anatomickou a ortopedickou podporou páteře, zdravotní certifikací, atesty a zárukou 8–10 let na neprolezení stojí asi 10–15 tisíc Kč. Měla

by mít certifikaci na základě zkoušky Öko-TEX, která zaručuje nepřítomnost alergenních a dalších škodlivých látek. Při nákupu se zajímejte o konkrétní certifikáty, nespokojte se jen s obecnými tvrzeními. A především mějte na paměti, že matrace vyžaduje péči: pravidelně ji nechte provětrat a při každé výměně prostěradla ji vyluxujte. ●



## ŽÁDNÁ MATRACE VÁM NEVYDRŽÍ NA CELÝ ŽIVOT

Z průzkumu na webu Ordinance.cz vyplývá, že každý třetí pacient má matraci starší než deset let.

„Z dlouholeté zkušenosti podporujeme doporučení lékařů nejpозději po 8–10 letech matrace měnit,“ říká šéf Magniflexu František Hlaváč. „Vedle prolezení a z toho plynoucí nesprávné opory páteře a kloubů je 10 let stará matrace

z hygienického hlediska velmi nebezpečná. Během spánku vypotíme denně půl litru potu, při nemocech mnohem víc. Pot odplavuje zdraví škodlivé látky, část se odpaří, ale část pronikne do matrace. Staré pružinové matrace jsou rájem pro roztoče a při ulehnutí a každém otočení vdechujeme alergeny. Vyprat

pouze potah matrace nestačí, znečištění je uvnitř a tělo na něj reaguje. Latexové matrace zase na povrchu oxidují a uvolňují částičky prachu, které vdechujeme. Dovedete si představit, že 10 let denně nosíte jedny šaty? A pozor na extrém: záruky 20–30 let na matraci považují za neetické vůči spotřebitelům.“

# Výběr SPRÁVNÉ MATRACE je věda

V REPREZENTATIVNÍM SHOWROOMU ZNAČKY MAGNIFLEX V PRAŽSKÉM KARLÍNĚ SI MŮŽETE PROHLÉDNOUT A „OSAHAT“ DESÍTKY ŠPIČKOVÝCH ITALSKÝCH MATRACÍ A POLŠTÁŘŮ VŠECH CENOVÝCH KATEGORIÍ. JEŠTĚ DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ OBROVSKÁ NABÍDKA ZBOŽÍ JE VŠAK PROFESIONÁLNÍ PŘÍSTUP A OCHOTA ODBORNĚ ŠKOLENÝCH ZAMĚSTNANCŮ, KTERÍ VĚDÍ O ZDRAVÉM SPÁNKU OPRAVDU MNOHO.



**H**lavním mottem personálu prodejny je odborná a individuální péče o každého zákazníka. Proč na ni v Magniflexu tolik dbají, když jinde stačí obecné informace? „Každý z nás má jinou stavbu těla a hmotnost, jiné spánkové návyky, zdravotní stav, věk, atd. Proto musí být přístup ke klientům individuální,“ vysvětluje vedoucí showroomu Martin Vaškovic, DiS. „Jsme připraveni najít každému řešení na míru. Jde nejen o spokojenost zákazníka, ale také osvětu. Češi jen neradi platí za něco, co není na první pohled vidět. Když se nám podaří klientovi vysvětlit, že správná matrace s paměťovou pěnou ho může zbavit zdravotních problémů a že tedy investuje do svého zdraví, je to první důležitý krok.“

Vedoucí značkové prodejny radí potenciálním zájemcům o zdravější spaní podívat se na webovou stránku **Magniflex.cz**, kde najdou jednoduchou aplikaci, která pomůže s orientací v široké nabídce matrací. „Tento selektor, který tvoří devět otázek, je ovšem pouze orientační,“ říká Martin Vaškovic. „Zákazník si díky němu udělá základní představu o tom, jaký typ matrace by pro něj mohl být vhodný. Odborný prodejce jej potom důkladně vyzpovídá a dále jeho představu upřesňuje. Nejde pouze o výšku a tuhost matrace, důležitý je také výběr

*potahových materiálů, které vycházejí vstříc nejrůznějším požadavkům. Důležitou roli hraje i cenová kategorie. Klienti jsou často překvapeni, že špičkovou matraci lze pořídit už od zhruba deseti tisíc korun. Přitom záruka je osm let, někdy dokonce až dvanáct roků.“* Samozřejmostí je možnost vše si na místě vyzkoušet. „Klient by se u nás měl na matraci natáhnout. Aspoň na deset minut a nejlépe v poloze, ve které doma obvykle spí,“ doporučuje Martin Vaškovic. „Je úplně normální, že se zákazník nerozhodne při první návštěvě, ale nechá si čas na rozmyšlenou, případně přivede partnera. Někdy jeden z dvojice preferuje tužší matraci a ten druhý měkčí. I v takovém případě existuje řešení: dvojmatrace, která má každou polovinu jinou.“ Další možná „nekom-

patibilita“ mezi partnery souvisí s tím, že ženy jsou zimomřivější, zatímco mužům bývá v noci spíš horko a více se potí. Tento nesoulad vyřeší perfektní termo-regulační vlastnosti použitých materiálů. Mezi ně patří např. patentovaná potahová látka Outlast, kterou vyvinula NASA. Kromě matrací nabízí Magniflex také exkluzivní polštáře s paměťovou pěnou. „Někteří zákazníci si nejdřív koupí pouze matraci a potom si přijdou pro polštář, který je také formován na míru spánkovým zvyklostem: pro spánek na boku, na zádech, na břiše, při potížích s krční páteří atd. Jindy si zase nejprve pořídí polštář a jsou s ním tak spokojeni, že se rozhodnou i pro matraci,“ usmívá se Martin Vaškovic. „Jsme schopni vyjít vstříc každému. Hlavní pro nás je pomoci klientům k maximálně kvalitnímu spánku.“ ●





Odešlete dárcovskou  
SMS ve tvaru

**DMS DEBRA**

na telefonní číslo **87 777**

Cena DMS je 30 Kč, DEBRA ČR obdrží 28,50 Kč

Mají kůži křehkou jako motýlí křídla,  
ale vlídný dotyk jim neublíží.

DEBRA ČR pomáhá lidem s nemocí motýlích křídel.

Pomáhejte s námi. Děkujeme!



[www.debra.cz](http://www.debra.cz)