

Per metus jūs praleidžiate 2900-3000 valandų lovoje. Tai yra kiek daugiau nei trečdalis viso laiko. Tad visus argumentus, kad lovos patogumas nėra svarbi gyvenimo dalis jau dabar galite mesti šalin. Juo labiau, kad visi tyrimai ir duomenys rodo, jog tas trečdalis laiko, kurį praleidžiame lovoje, turi milžinišką įtaką likusiems dviem trečdaliams. Nė vienas žmogus, kuris tinkamai ir atidžiai išsirinko gerą lovą, čiužinį ir [lovatieses](#) to nesigailėjo. Tačiau, jeigu esate kietakakčiai skeptikai arba norite aiškos motyvacijos, kodėl verta leisti pinigus naujai lovai ir/ar čiužiniui – štai jums net šešios priežastys!

1. Geras miegas stipriai susijęs su sveika smegenų veikla

Turbūt esate susidūrę su situacija, kada sunku užmigti dėl to, kad lova yra nepatogi. Nebūtina namuose, bet viešbutyje, išvykoje ar kitoje vietoje tikrai teko turėti nemalonią miego patirtį. Ar norėtumėte tai pakartoti? Turbūt, kad ne.

Taigi, įvairūs tyrimai parodė, kad geras miegas nėra tik susijęs su patogumu ar komfortu. Svarbiausias mūsų organas – smegenys yra labai priklausomos nuo gero miego. Geresnis (turime omenyje ant patogesnės lovos) miegas yra labai lengvai susiejamas su geresniais mokymosi ir produktyvumo darbe, rezultatais. JAV esantis Nacionalinis širdies, plaučių ir kraujo institutas publikavo ne vieną tyrimą, kurio metu pastebėtas stiprus ryšys tarp gero miego ir geresnio problemų sprendimo, tikslesnio sprendimų priėmimo, lankstesnės emocijų kontrolės ar net prisitaikymo prie pokyčių.

2. Blogas miegas veda prie nuolatinių fizinės sveikatos problemų

Jeigu nuolatos susidursite su prastu miegu, laikui bėgant kūne ims kauptis cukrus, išaugs diabeto rizika. Vaikams geras miegas yra ypač svarbus, nes jo metu kūnas labiausiai auga. Jeigu vaikas miega per mažai (mažiau nei 8h) – kyla rizika, kad jis per anksti nustos augti arba sulėtės jo augimo sparta.

Dar svarbu paminėti, kad miegas geroje lovoje ant patogaus čiužinio stabilizuoja hormonų grelino ir leptino balansą organizme. Jie, atitinkamai, yra atsakingi už alkio ir sotumo jausmą. Tad galima daryti išvadą, kad geras miegas mažina tikimybę nutukti ar netekti daug svorio.

Visgi vienareikšmiškai svarbiausia detalė – miego poveikis imunitetui. Neišsimiegojęs ir pavargęs organizmas paprasčiausiai yra daug labiau pažeidžiamas virusams, infekcijoms ir kitoms ligoms.

3.Tai nėra taip brangu, kaip galvojate

Jeigu jūs galvojate, kad gero ir patogaus čiužinio ar naujos [lovos kainos](#) yra astronominės – klystate. Apsilankę Varle.lt ar bet kurioje kitoje internetinėje parduotuvėje rasite tikrai gausų lovų ir čiužinių pasirinkimą už patrauklią kainą.

4.Turėsite kampelį, kur galėsite nuo visko pasislėpti

Jeigu turėsite gerą ir patogią lovą, joje galėsite vakare paskaityti knygą, pažiūrėti filmą, išgerti puodelį kavos arba tiesiog padrybsoti tingų šeštadienį. Lova ir miegamasis turi būti ta vieta, kurioje jaučiatės saugūs nuo išorinių negandų, triukšmo, streso ir rūpesčių. Jeigu turėsite gerą lovą ir patogų čiužinį, tikrai jausitės labiau atsipalaidavę būdami miegamajame net ir tada, kai nemiegate.

5.Estetika bei vaizdas

Investuoti į gražų baldą taip pat apsimoka ir dėl to, kad jis smarkiai pagerins kambario estetiką bei bendrą vaizdą. Juo labiau, kadangi galima rasti įvairiausių dizaino sprendimų, tikrai nesunku išsirinkti tokią lovą, kuri tinka prie esamo interjero arba labai išsiskiria iš likusių akcentų.

6.Išvengsite ilgalaikių ir nepataisomų sveikatos problemų

Kadangi pramiegame 33% savo gyvenimo, labai svarbu neleisti blogai miego kokybei tapti norma. Jeigu ryte skauda nugarą, šoną, jaučiate kitus nemalonius jausmus – būtina čia pat daryti išvadas. Negalima ilgam palikti tokių problemų neišspręstų, nes laikui bėgant iš to išsivysto išvaržos, laikysenos ar stuburo problemos, skauduliai ar kitos sveikatos problemos. Geroje ir patogioje lovoje to tikrai nenutiks.

