

# Ergonomisch en natuurlijk Slaapcomfort



Bio Home maatwerk bed in notelaar  
met Hüsler Nest slaapsysteem

## Voor een gezonde nachtrust

 Bio Home

ECOLOGISCH DUURZAAM WONEN



# Slaapkwaliteit

Een goed bed doet je al de fysieke inspanningen en psychische beslommeringen van overdag vergeten. Het lichaam kan zich dan optimaal herstellen tijdens de nacht, zodat men uitgerust en vol energie aan de dag kan beginnen. Na een verkwikkende, diepe slaap voelt men zich gezonder en opgewekter.

Een slaapcyclus bestaat uit 5 fasen. Fase 4 (diepe slaap) en fase 5 (REM-slaap) zorgen voor het fysiek en emotioneel herstel. Een goede nachtrust telt 5 slaapcycli. De eerste 3 cycli of 4 uur zijn het belangrijkste, omdat hier de diepe slaap bereikt wordt.

Woel je veel in bed, voel je druk of pijn, dan kan je wakker worden voor de fase van de diepe slaap bereikt wordt, waardoor je 's ochtends geen uitgerust gevoel hebt en je lichaam niet voldoende hersteld is.

Hoe kunnen onze slaapsystemen je slaapkwaliteit verbeteren?

## **Optimale ondersteuning van de rug, op maat van de slaper**

Onze slaapsystemen kunnen volledig aangepast worden aan je individuele noden. Aan de hand van je dominante slaaphouding, lichaamsbouw en eventuele lichamelijke klachten stellen we het ideale slaapsysteem op jouw maat samen. Of je nu voorkeur hebt voor een zachte of harde matras, er is steeds een optimale ondersteuning van de wervelkolom en voldoende raakvlak voor het hele lichaam.

## **Zo weinig mogelijk drukpunten**

Te veel druk doet je snel keren en verstoort de diepe slaap. Hoe groter het raakvlak, hoe minder druk op het lichaam. De kwalitatieve matrassen bestaan uit 100% natuurlatex. Volgens experts heeft latex en in het bijzonder natuurlatex, de hoogste puntelasticiteit. Hierdoor geeft het materiaal mee waar nodig, vormt het zich zacht rond het lichaam en wordt de druk gelijkmatig verdeeld. Voor extra comfort worden er zachtere en hardere zones voorzien.

## **Natuurlijke materialen**

De samenstelling uit natuurlijke, ademende materialen, vrij van toxische emissies, zorgt ervoor dat men geen schadelijke stoffen opneemt tijdens de welverdiende nachtrust.

# De slaapcyclus

## FASE 1

### Inslaapfase

De fase tussen waken en slapen. Je ogen vallen toe, de hersenactiviteit neemt af. Dit duurt een paar minuten.

## FASE 2

### Lichte slaap

Ondiepe slaap. Je wordt niet meer zo snel wakker, maar als je toch wakker wordt, heb je niet het gevoel dat je goed geslapen hebt. Deze fase duurt iets minder dan een uur.

## FASE 3

### Overgang

Overgangsfase naar diepe slaap. Je ademhaling wordt regelmatig, je hartritme daalt en je spieren ontspannen. Deze fase duurt een 5-tal minuten.

## FASE 4

### Diepe slaap

De diepe slaap zorgt voor fysiek herstel. Je ademhaling en hartritme zijn op hun laagst. Als je wakker wordt, ben je gedesoriënteerd. Deze fase duurt iets minder dan 20 minuten.

## FASE 5

### REM slaap

Ook droomslap genoemd, zorgt voor emotioneel herstel, verwerking en opslag van informatie. Snelle oogbewegingen, onregelmatige hartslag en ademhaling, spieren zijn totaal ontspannen, bloeddruk stijgt. Deze fase duurt ca. 20 minuten.



WAKEN

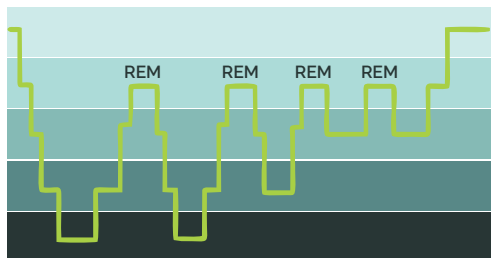
FASE 1

FASE 2

FASE 3

FASE 4

DIEPE SLAAP



0 1 2 3 4 5 6 7 8

UUR

Schema van een nachtrust van 8 uur. Deze bestaat uit 4 à 5 cycli van 90 tot 120 minuten, waarbij de verschillende fases doorlopen worden.

Naarmate de slaap vordert, worden de cycli korter. De eerste 3 slaapcycli of de eerste 4 uur slaap wordt de kernslaap genoemd. Het grootste deel van de diepe slaap en een aanzienlijk deel van de droomslap gebeurt in deze periode. Dat is dus de belangrijkste slaaptijd voor fysiek en emotioneel herstel en voor gegevensverwerking. Aan het einde van de nacht zien we vooral lichte slaap.

# Green Sleep slaapsysteem



Het Green Sleep systeem werd 30 jaar geleden ontwikkeld door Georges Lambrecht. Green Sleep legt de link tussen wat de wetenschap ons leert over slapen en het ideale bed. Een bed dat een gezonde, diepe slaap bevordert. Uiteraard in 100% biogecertificeerde natuurlijke materialen. Vele klanten getuigen hoe opmerkelijk hun slaapkwaliteit verbeterd is sinds het aanschaffen van een Green Sleep systeem.

Het belangrijkste element is de matras in natuurlatex, er is dan ook een breed aanbod van matrassen, van basic modellen tot luxueuze uitvoeringen in meerdere lagen, die door te spelen met hardere en zachtere kernen perfect op maat van het lichaam kunnen worden samengesteld. De natuurlatex kernen zijn geperforeerd voor een perfecte ventilatie.

## Slaaphouding

De persoonlijke aanpassingen gebeuren op basis van de dominante slaaphouding, bijvoorbeeld voor een dominante zijslaper heeft het ideale bed een zachtere schouderzone en een vastere heupzone.

## Ondersteuning

De combinatie van matras en bodem zorgt voor een optimale lineaire-laterale ondersteuning in elke lighouding.

Een goede lineaire ondersteuning zorgt ervoor dat de wervelkolom in zijhouding volledig recht blijft en in zij-buik of rughouding zijn natuurlijk gebogen vorm behoudt.

Een goede laterale ondersteuning zorgt ervoor dat er een optimaal drukverlagend draagvlak is tussen lichaam en matras. Men gaat minder snel de impuls krijgen om zich te keren, wat anders de slaap zou kunnen verstoren, de spieren kunnen beter ontzuren en men heeft een betere bloeddorstrooming.

# Hüsler Nest slaapsysteem



## Het ontstaan van het Hüsler Nest Systeem

Het eerste Hüsler Nest systeem werd in 1982 ontworpen door de Zwitser Balthasar Hüsler: architect, meubelmaker en filosoof met een goede kennis van de menselijke anatomie. Na een succesloze zoektocht naar een bed dat zijn rugklachten zou verlichten, besloot hij vanuit zijn kennis en zijn verbondenheid met de natuur zijn eigen bed te ontwerpen in natuurlijke materialen. Het resultaat was het ingenieuze Liforma veerelement, tot op de dag van vandaag onovertroffen.

## Opbouw van het Hüsler Nest systeem



- De opleg uit 100% zuivere schapenwol, bamboe of biokatoen beschermt de matras en zorgt voor nog meer ligcomfort. Schapenwol is vochtregulerend en zelfreinigend, bamboe en biokatoen zijn machinewasbaar op 60°C.
- De soepele matras uit 100% natuurlatex vormt zich zacht rond uw lichaam. Drukpunten en problemen met doorbloeding worden zo vermeden.
- De soepele, masserende bodem 'Liforma' speelt de hoofdrol. Het lichaam wordt in elke houding perfect ondersteund, ongeacht uw grootte of gewicht. De bodem kan naar persoonlijke behoefte aangepast worden door enkele van de verende, houten latten weg te nemen of te vervangen.
- Door middel van het houten inlegraam kan het systeem in praktisch elk bed geplaatst worden. Verkrijgbaar in vaste variant en met mechanisch of elektrisch verstelbaar hoofd- en/of voeteneinde.

# 100% natuurlijk

## Materialen

Alle gebruikte materialen zijn bio-gecertificeerd:



### NATUURLATEX

Organisch geteeld in gekeurde plantages, zonder pesticiden en insecticiden. Met QUL certificaat.



### BIO KATOEN

Geteeld en verwerkt zonder toxische en chemische middelen. Met SKAL en Ecocert certificaat.



### SCHAPENWOL

Van veerkrachtige en vochtregulerende wol. Ecologische productie met ökotex100 certificaat.



### HOUT

Europees hout met FSC label, verlijmd zonder formaldehyde en natuurlijk behandeld.

## Slaapkamermeubelen

Naast de uitzonderlijke slaapsystemen van Green Sleep en Hüsler Nest kan je bij ons ook terecht voor slaapkamermeubelen.

### Bio Home Maatwerk

Uniek maatwerk, geproduceerd in onze eigen atelier te Westerlo. Tot de mogelijkheden behoren bedden, nachtkasten, kleerkasten... Alles volledig naar wens gemaakt uit edele, Europese houtsoorten met FSC label. Ook de behandeling gebeurt met 100% bio-ecologische producten: natuurlijke oliën, lakverf of vernis.

### Meubelen van ABC meubelfabriek

ABC is een Belgische fabrikant van meubelen in massieve den. In het gamma vindt je onder andere baby- en jeugdslaapkamers. Alles wordt in de eigen werkplaatsen geproduceerd. De meubelen zijn eenvoudig, duurzaam en goed van prijs.



# Wat bij specifieke klachten?

## Rug- en nekpijn

Rugpijn kan verschillende oorzaken hebben: zware arbeid, fysieke aandoeningen zoals slijtage van de nek- of ruggenwervels, een holle rug, reuma, maar ook een slechte slaaphouding of een verkeerd slaapsysteem.

Bij rugaandoeningen is een goede ondersteuning van de wervelkolom cruciaal. De tussenwervelschijven moeten zich kunnen ontspannen en uitzetten, zodat druk op de zenuwen verlicht wordt en de natuurlijke veerkracht hersteld wordt. Een goed neksteunkussen helpt om de natuurlijke vorm van de wervelkolom te behouden en voorkomt nekpijn. Leg, indien je nog extra ondersteuning nodig hebt, een kussen in de lende, onder de knieën of tussen de knieën in zijlig. Buiklig is het meest belastend voor de rug, leg eventueel een kussentje onder de buik.

Bij reuma is een zachtere bodem en matras meestal de beste keuze. Een matrashoes of opleg gevuld met wol kan voor extra verzachting zorgen.

Bij het slapen op een te hard of te zacht slaapsysteem ontstaat een onnatuurlijke kromming van de wervelkolom, mogelijk met rugpijn tot gevolg.



## Allergieën

Het aantal personen met allergieën neemt jaarlijks toe. De laatste 10 jaar steeg hun aantal met 50%, vooral onder de kinderen. Het meest voorkomend is een stofmijtallergie. Een slaapsysteem waarbij alle onderdelen wasbaar zijn op 60° C is dan onontbeerlijk, op deze temperatuur worden stofmijten en eitjes vernietigd. Regelmatig wassen is de beste manier om de ontwikkeling van stofmijt tegen te gaan.

Wij raden een matras in 100% natuurlatex aan in combinatie met een wasbare, katoenen hoes. We hebben ook kussens, onderdekens, dekbedden en bedtextiel in ecokatoen of biokatoen en bamboe, wasbaar op 60° C.



## Bio Home Westerlo

Winkel/Productieatelier Keukens & meubelen - Slaapcomfort  
Natuurverf & pleisters  
Eco bouwmaterialen - Parket

Britselaan 20  
Zone Kamp C 12  
2260 Oosterwijk (Westerlo)  
Tel 014 26 25 77  
westerlo@biohome.be

Openingsuren:  
Maandag tot zaterdag van 9 tot 17u



## Bio Home Leuven

Natuurverf & pleisters - Parket  
Keukens & meubelen  
Slaap- & zitcomfort

Vaartkom 1C  
3000 Leuven  
Tel 016 23 71 24  
leuven@biohome.be

Parking Vaartkom, Engels Plein 32  
1 uur gratis parkeren

Openingsuren:  
Dinsdag tot vrijdag 10-13 / 14-18u  
Zaterdag 10-17u



[www.biohome.be](http://www.biohome.be) - [shop.biohome.be](http://shop.biohome.be)

Deze brochure werd gedrukt op kringlooppapier met vegetale inkt.

© 1990-2017 - Bio Home cvba

Bio Home

ECOLOGISCH DUURZAAM WONEN

