



### ZENBAIT AHOLKU, KOLTXOIAK GEHIAGO IRAUN DEZAN

Koltxoa jiratzea komeni da, hiru hilez behin; gaineko aldea azpian jarri eta burualdea oinetan. Oso garrantzitsua da, halaber, koltxoa material naturalekin biltzea eta babestea, izerdia desagerrazten eta gorputzari arnasa hartzen lagunduko baitio horrek. Logela eta ohea egunero haizeberritu behar dira, giro heze eta kondentsatuarekin, onddoak ager baitaitezke koltxoian.

Koltxoa ongi garbitu nahi badugu, hautsa eta akaroak desagerrarazteko, hortz erdigorrorak dituen eskuila erabili behar da, eta sekula ez xurgagailua (koltxoa hondatzen du).

Usain txarren aurka, bikarbonatoa erabiltzea da onena, hutsik gabeko usainkentuak naturala. Aski da koltxoa gain-gainetik hezetzea eta gainean bikarbonato hautsa zabaltzea. Behin lehortzen denean, eskuila batekin kendu behar dira hondarrak.

# Koltxoi EROSOA: lo gozoa

Materialak, neurria eta prezioa oso aintzat hartzekoak dira aukera egiterakoan, baina gorputzari atsedenaldira emango diona bereizi behar da, gauero lo egin behar dugu-eta harekin

Loa osasuna da. Gorputzak atsedena behar izaten du, etzanaldi eroso, eta eguneroko loaldiek ematen diote hori. Eta lo, koltxoaren gainean egiten dugu. Koltxoa erosterakoan, beraz, atsedena, erosotasuna eta, azken batean, osasuna *erosten* ari gara. Zenbait urte pasatu ondoren (12, gutxi gorabehera), koltxoa aldatzea komeni izaten da, hura ere *nekatu* egiten baita gure pisuari eusten: egunero-egunero 7-8 orduz eduki ohi gaitu gainean, astean zazpi egunez (medikuen esanetan, astean 52 orduz egin behar da lo, gutxienez), eta, halako batean amore ematen du. Koltxoi deformatuan edo sendotasun gutxikoan lo egiteak zuzen-zuzenean eragiten dio osasunari, baita karranka hotsa ateratzen duen koltxoiak ere: kontzentrazio falta, nerbio-tentsioa, nekea, memoria-gabezia eta giharretako mina ekartzen ditu. Ordu gehiago edo gutxiago eman ditzakegu lotan, baina horri baino gehiago, loaldiaren kalitateari erreparatu behar zaio. Koltxoa, itxuraz, ongi egon liteke, baina goizero jaikitzen bagara deseroso lo egin dugulako irudipenarekin eta sentitzen badugu ia ez dugula atsedetik hartu, horrek esan nahi du heldu dela koltxoi zaharra aldatzeko tenorea.

Batez beste, 12 urteko bizia izaten du koltxoi batek, eta gutxi erabiltzen den ohe batekoak, 15 urte ere iraun dezake (gonbidatuen gelakoak edo bigarren etxebizitzakoak). Epe hori pasatu baino lehenago ere aldatu behar izaten da batzuetan; hori gertatzen da, esaterako, koltxoa deformatu eta, poliki-poliki eta ia oharkabean, erabiltzailea erdialderantz *erortzen* denean, edo bizkarreko

minez edo lepoko minez esnatzen denean, edo bikotekidearen edozein mugimendu leunek tratu egiten duenean besteren loaldia. Askotan, begiratu hutsean antzematen da koltxoa aldatu beharra dagoela: malgukiek hotsak egiten dituzte, josturak apurtuta egoten dira, barneko betegarria gorabeheraz bete egoten da...

**HAUTU PERTSONALA.** Prezioak ez ezik, norberaren gustuek ere zeresan handia dute koltxoia erosterakoan. Ez dago koltxoirik guztientzat egokia denik; norberak aurkitu behar du berari gustatzen zaiona eta bere beharretara ongien moldatzen dena. Dena den, norberaren gustu eta iritziez gain, badira zenbait irizpide unibertsal ere, eta horiek aintzat hartzea komeni da (halaxe gomendatzen du EROSKI CONSUMER-ek landu duen Bizkarreko Minaren Eskolak). Luzean, erabiliko duenak baino 10-20 zentimetro gehiago eduki behar ditu koltxoiak, lodian, 15 zentimetrokoa izan behar du, gutxienez, eta zabalean, 90 zentimetrokoa lagun bakarrak lo egiten duen ohekoak, eta 150 zentimetrokoa birentzat bada. Gainazala ez du eduki behar ez gogor-gogorra eta ez guri eta sendotasunik gabea ere, biak ala biak dira-eta oso kaltegarriak. Sendoa behar du, eta bizkarrezur osoarentzako euskarri ahoz gora jarritakoan, gorputzaren presioa era egokian banatu dadin, horrek erraztu egin baitu odolaren zirkulazioa lo-orduetan.

**MALGUKIAK.** Bi talde handitan sailkatzen dira koltxoiak: malgukidunak dira batzuk eta aparrezkoak besteak. Orain arte, **malgukiz egindako koltxoiak** ■■■

■ ■ ■ erabili izan dituzte gehienek, horiek transpirazio ona eskaintzen dute-eta (gorputzak hobeto hartzen du arnasa, eta ez du asko izerditzen lo gaudenean), eta hori garrantzitsua da atsedena on izateko eta gorputzak behar duen tenperaturari eusteko. Koltxoi horiek, hala ere, ez dira akasgabeak: malgukiek eman egiten dute denborarekin, eta hondoratu egiten dira erdialdean; ondorioz, jarrera desegokian egoten da gorputza. Gorputza ongi aireztatzen da, baina hotzak ere izan daitezke koltxoi horiek, oso gaitasun gutxi baitute beroa gordetzeko. Koltxoi malgukidunak hiru motatakoak izaten dira (barruko malgukiak nola letroratuta dauden ikusi behar da):

- **Malguki independenteak.** Metalezko malguki independenteak eduki ohi di-

tuzte, eta zapaltzerakoan, sendotasuna areagotzen zaie.

- **Malguki jarraituak.** Metalezko hariz egindako sare bat eduki ohi dute, eta egonkorragoak gertatzen dira.

- **Zorroetan bilduak.** Zilindro formako malguki independenteak eduki ohi dituzte, oihalezko poltsa edo zorro batzuen barrenean sartuak.

**APARGOMA, LATEXA ETA BSKO-ELASTIKOAK.** Bigarren talde handian, honako koltxoi mota hauek aurki litezke: poliuretanozko aparrez eginak, latexez eginak eta material biskoelastikoa dutenak. Lehen sailekoei **apargomazko koltxoiak** ere esaten zaie; material sintetikoak pieza bakarrez eginak izaten dira, eta estalki batek biltzen ditu. Oso merkeak izaten dira, eta dentsitate handikoak eta txikikoak saltzen dituzte. Dentsitate txikikoek sendotasuna galtzen dute erabili ahala, eta gehiegi hondoratzen dira; gainera, tenperatura ez dute ongi erregulatzen.

**Latexezko koltxoiak** dira besteak. Latex gomarekin egindako bloke jarraitu bat izaten da koltxoi horien oinarria; zulo batzuk ere eduki ohi dituzte, arnasa errazago hartzeko eta erresistentzia-guneak sortzeko. Europako hainbat herrialdetan, arau zehatzak onartu dituzte koltxoi mota horien inguruan, eta latexaren % 85ek naturala izan behar du, kautxu arbola-tik lortua, eta % 15 soilik izan daiteke sintetikoa (petrolotik lortua); Espainian, ordea, oraindik ez dute onartu halako araurik. Hori dela eta, latexez egindako koltxoia erosi aurretik, kontsumitzaileak

galdetu egin behar luke goma zer jatorritakoa den eta zer proportziotan daukan latex mota bat eta bestea.

Ezaugarri ergonomikoetan, koltxoi malgukidunen antzekoak dira latexezkoak, baina izerdia ez dute haiek bezala desagerrarazten. Oso-oso elastikoak izaten dira, eta bikain moldatzen zaizkio gorputzari eta artikulazioei. Latex goman, gainera, ez da akarorik izaten, eta espezialistek koltxoi mota hori gomendatzen dute bakterioek eta alergiek atsedena galaraz ez dezaten. Eta iraun ere, gehiago egiten dute. Ezaugarri horiek guztiak edukita, pentsatzeko da prezioan ere izango dela alderik. Latexez eginda dauden koltxoiak % 25 garestiagoak dira malgukidunak baino (azken horietan, 700-1.200 euro artean balio dute 135x190 cm-koek), nahiz eta loaldiaren kalitatea oso antzekoa den bietan.

Azkenik, **poliuretano biskoelastikoarekin** egindako koltxoiak daude. Gel baten moduko aparra izaten dute koltxoi horiek oinarrian, eta zenbateko presioa egiten zaion eta gorputzak zer tenperatura duen, aldatu egiten du forma. Erabil-tzaileak gorputza mugitzen duen aldiro, koltxoiak segundo batzuk behar izaten ditu deformazioa desagerrarazteko, eta, horrexegatik, gorputz-memoria termikoa daukaten koltxoiak direla esaten da. Ezaugarri horri esker, koltxoi horiek oso egokiak dira, osasun arazoak direla medio, ohean luzaz egon behar duten pertsonentzat. Desabantailarik handiena ere hortik dator: izan ere, gainerako pertsonen estutasun- edo itomen-sen-

tipena eduki dezakete gorputz-jarrera aldatzeko zailtasunen ondorioz. Prezioa ere desabantailen artean sartzekoa da, gainerako koltxoi motak baino garestiagoak dira-eta (840 eta 1.385 euro artean balio dute 135x190 cm-koek).

**KOLTZOI BAKOITZA, DAGOKION SOMIERRAREKIN.** Deus gutxirako balio du koltxoi zaharra aldatzeak, baldin eta oinarri desegokiaren gainean jarriko badugu. Koltxoi berria somier zaharraren gainean jarrita, koltxoiari ez ezik, atsedena ere kalte egiten zaio. Ekozilek esaten dute bi gauzak aldatu behar direla aldi berean, osotasun bat osatzen dutela biek; somier on bat osasungarri gertatuko zaio bizkarrezurrari eta jarrera egokia hartzeko modua emango dio. Hiru somier mota daude hiru koltxoi motentzat egoki izan daitezkeenak:

- **Xaflazko oinarria.** Egurrezko oholakaz egina izaten da, eta koltxoi guztientzat balio du, oso erraza baita edozein materialekin konbinatzea.

- **Somier artikulatua.** Oinarriaren goialdea eta behealdea altxatu egin daitezke. Koltxoi malgukidunak, latexezkoak eta biskoelastikoak jartzeko balio du.

- **Kanape oinarria.** Galarazi egiten du koltxoiak arnasa hartzea, baina hainbat gauza gordetzeko modua ematen du. Gainean jartzen den koltxoia ezin da izan oso astuna. ■

**GEHIAGO JAKITEKO**  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## Eta burukia?

Koltxoiaren araberakoa izan behar da burukia baina norberak nola egiten duen lo ere aintzat hartu behar da. **Gora begira** jartzen bagara burukia nahiko zapala izan behar da, gure bizkarrezurra zutik gaudenean bezala egon dadin, gutxi gora behera. Eta alderantziz: **sorbaldak gainean lo egiten badugu** burukia lodia izan behar da, bestela bizkarrezurra gehiagi behartzen baitugu. **Ahoz behera** lo egiten dutenak ere badira, nahiz eta ez den batere komenigarria. Ahoz behera gaudenean burua albo batera jartzen dugu arnasa hartu ahal izateko eta lepoa bihurtu egiten dugu. **Ez badakigu ziur nola egiten dugun lo** onena barneko betegarri naturala duen burukia aukeratzea da, horiek izaten direlako gorputzaren jarreretara hobeto egokitzen direnak.

**Barneko betegarria** da, hain zuzen, baita prezioan ere burukien arteko desberdintasunik nabarmenena. Burukiak **naturalak, sintetikoak** edo **latexezkoak** izan daitezke. Naturalak dira malguenak eta merkeenak, 20 euro inguru balio dute. Baina burua apur bat hondoratu egiten denez bero gehiegi eman dezakete. Poliester zuntzarekin eginda daudenak ere osoak dira eta antzeko prezioa dute baina garbitzen ditugunean barruko betegarria trinkotu egiten da. Latexezkoak dira garestienak, 75 euro inguru balio dute baina horiek moldatzen zaizkie besteak baino hobe buruaren pisuari eta formari.

## Koltxoia erosterakoan, aintzat hartu beharreko zenbait hitz

**PREZIOA:** koltxoi malgukidunak eta poliuretanozko aparrez eginak merkeagoak dira latexezkoak eta biskoelastikoak baino (azken horiek dira guztietan garestienak).

**SENDOTASUNA:** Koltxoiak aski sendoa izan behar du, bizkarrezurra dituen kurba edo gora-behera guztien euskarri izan dadin eta bizkarrezurra zuzen gera dadin. Gorputzaren pisuari begiratu behar zaio aukera egite-erakoan: zenbat eta pisu handiagoa, orduan eta sendotasun gehiago beharko du gorputzarentzat euskarri ona izateko.

**ELASTIZITATEA:** Koltxoiak eman egin behar du gorputzeko atalik astunenetan (besagailuak eta pelbisak), baina gehiegirik gabe, hala ere; aldi berean, euskarri sendoa eskaini behar die atalik arinenei.

**AKABERAK:** Ez du akatsik eduki behar (jostura etenak, hari solteak, orbanak).

**IRAUPENA:** Oro har, 12 urteko bizia izaten dute koltxoiak.

**IZERDITZEA:** Latexa eta aparra okerrago aireztatzen dira koltxoi malgukidunak baino, nahiz eta hobeki eusten dioten beroari.

**ALERGIA:** Latexak gune hipoa-lergenikoa sortzen du. Zenbait pertsonak, ordea, alergia diote material horri, eta ezin dute erabili.

**LUZAZ EGOTEKO:** Osasun arazoan eraginez luzaz ohean egon behar duten pertsonentzat, koltxoi biskoelastikoa da egokiena.

**SOMIERRA:** Koltxoia eta somierra, biak berritu behar dira, koltxoi berria somier zaharraren gainean jarrita, iraupena laburtzen zaio eta.

**EROSTEKO UNEA:** Koltxoia sekula ez da erosi behar katalogoan ikusita, norberak probatu gabe. Nekatuta gaudenean ere ez da joan behar koltxoia erostera (lanetik irtendakoa, adibidez), denak egokiak direla irudituko zaigu eta.