

W poszukiwaniu poduszki idealnej

Ułożenie głowy ma niebagatelny wpływ na komfort i zdrowie podczas snu, warto więc odpowiednio o nie zadbać. Jak? Dostosowując poduchę do sposobu, w jaki śpimy oraz naszych sennych upodobań. Gdzie? Oczywiście w IKEA! :)

Poduszki dopasowane do sennych pozycji

W różnego rodzaju poradnikach dotyczących „dobrego snu”, które czytam, przygotowuję się do wyboru mojej poduszki, dowiedziamsię, że należy zacząć od określenia naszej ulubionej sennej pozycji. Jeżeli śpimy na boku, to nasza głowa i kark powinny być odpowiednio podparte oraz znajdować się na równej wysokości. Wskwietnie sprawdzą się wtedy poduszki dostosowujące się do kształtu naszego ciała. Z kolei sen na plecach wymaga utrzymania głowy i karku na równi z całym ciałem, przez co potrzebujemy będziemy poduchy o średnim stopniu twardości i średniej wysokości, która to zapewni. A jeżeli śpicie na brzuchu tak jak ja, powinniście mieć pęaskę, miękkę poduszkę, dzięki której Wasza głowa nie będzie odginała się do tyłu i powodowała problemów z kręgosłupem.

Wypełnienie to druga rzecz, na którą warto poświęcić chwilę uwagi. To z puchu i pierza jest bardzo miękkie, wygodne i przewiewne. Do tego świetnie pochłania wilgoć i łatwo utrzyma je w czystości – można je prać nawet w 60 stopniach, choć nie za często :). Z kolei wypełnienie syntetyczne można przyjąć zdecydowanie częściej, dzięki czemu świetnie nadaje się dla osób z alergią na roztocza. Niektóre poduchy wypełnione są mikrofibrą, która jest niezwykle miękka, a jeszcze inne piankami memory, dopasowującymi się i zapamiętującymi kształt naszego ciała.

Raz, dwa, trzy – idealną poduszkę masz Ty!

No i na końcu to, co lubimy najbardziej, czyli wybór, który w IKEA jest niemal nieograniczony :). Możemy wyposażyć nasze łóżko w świetne poduchy z serii RÖLLEKA i MÅNVIVA, które dopasowują się do kształtu naszej głowy. Jeśli zdecydowaliśmy się na twardszą senną podpórkę, to świetnie sprawdzą się serie AXAG i HYLLE. Z kolei dla osób potrzebujących poduszek średniej twardości doskonałe będą MÅNVIVA, ÄRENPRIS.

A Wy znaleźliście już Waszą poduszkę idealną?? :)