

## Wybierz poduszkę, o jakiej jeszcze Ci się nie mówiło

Sen, choć czasem w natoku obowiązków o tym zapominamy, to jedna z najważniejszych aktywności każdego człowieka. Pozwala nam się zregenerować i przygotować na trudny kolejny dzień. Aby sen był jak najbardziej efektywny, każdy facet powinien zadbać o kilka rzeczy. Po pierwsze, odpowiednio duże łóżko, po drugie, dopasowany materac oraz... odpowiednia poduszka! Właśnie tak – jej wybór ma niebagatelny wpływ na jakość naszego snu. Dobrze dobrana poduszka sprawi, że Twój sen będzie przyjemny, wartościowy i efektywny, a Twoja pozycja w trakcie wypoczynku nie będzie powodowała kontuzji, takich jak ból kręgosłupa czy karku. Jak więc poduszkę wybrać? Oto kilka prostych wskazówek.

**Po pierwsze: dopasuj wypełnienie do swoich potrzeb** Wybór poduszki powinniśmy zacząć od odpowiedzenia sobie na jedno podstawowe pytanie: jakie wypełnienie będzie dla nas odpowiednie? Zasadniczo opcje są dwie – naturalne oraz syntetyczne.

Poduszki o naturalnym wypełnieniu są sprężyste, lekkie i puszyste. Zapewniają dobre ułożenie karku oraz głowy, dostosowują się do kształtu ciała, a także mają bardzo dobre właściwości cyrkulacyjne powietrza. Co to oznacza? że w lecie będą nas chłodzić, w zimie grzać, a miejsce snu zawsze będzie pozostawało suche. W IKEA poduszki o naturalnym wypełnieniu zawierają

kaczy puch oraz pierze, które dodatkowo poch?ania i odprowadza wilgo?, czyni?c nasz sen bardziej komfortowym (serie KNAVEL, GULDPALM, JORDRÖK).

Z kolei poduszki o wype?nieniu syntetycznym s? ?wietnym rozwizaniem dla alergików. Nie uczulaj?, mo?na je cz?sto pra?, nawet w temperaturze 60 stopni, która jest ?mierciono?na dla roztoczy, a tak?e s? niezwykle wygodne i dobrze dopasowuj?ce si? do naszego cia?a. W IKEA znajdziesz ich ca?e mnóstwo – od niedu?ego ja?ka z serii SLÅN, przez serie AXAG, HAMPDÅN, HYLLE, a? po poduszki z pianki memory. Warto zwróci? uwag? na to ostatnie wype?nienie. Pianka memory, nazywana inaczej termoelastyczn?, reaguje na temperatur? cia?a i dostosowuje si? do kształtu g?owy i karku. Innymi s?owami, z tak? poduszk? zyskujemy sen skrojony wprost na nasz? miar?. Nie?le, prawda? (serie MÅNVIVA, BANDBLAD, RÖLLEKA).

### Po drugie: wybierz pokrycie

Ufff, skoro przebrn?li?my przez najwa?niejszy cz??? , to mo?emy przej?? do drugiego elementu poduszki, czyli pokrycia. Nie mowa tu oczywi?cie o poszewkach, których w m?skich, surowych wzorach znajdziemy równie? w IKEA ca?e mnóstwo, ale o warstwie wierzchniej poduszki, odpowiadaj?cej za utrzymanie cyrkulacji powietrza czy czysto?ci. I tak – znowu wybór b?dzie pomi?dzy pokryciami naturalnymi a syntetycznymi. Naturalne, wyst?puj?ce w IKEA jako bawe?niane, dobrze „oddychaj?”, co u?atwia cyrkulacj? powietrza oraz dobrze wp?ywa na skór? twarzy, a tak?e utrzymanie równomiernej temperatury. (poduszki z serii KNAVEL, GULDPALM, JORDRÖK).

Je?li chodzi o pokrycia syntetyczne, to tu rodzajów jest kilka. Serie HYLLE czy RÖLLEKA wyposa?ono w dobrze oddychaj?ce pokrycie z lyocellu/bawe?ny, u?atwiaj?ce cyrkulacj? powietrza i odprowadzenie wilgoci. Poduszki HAMPDÅN oraz MÅNVIVA maj? szybko schn?c? tkanin? zewn?trzn? z bawe?ny/poliestru, która dodatkowo chroni ich delikatne wn?trze. Co wa?ne, szczególnie w m?skiej sypialni, pokrycia syntetyczne s? ?atwe w utrzymaniu w czysto?ci – mo?na je pra? wielokrotnie bez obaw, ?e strac? swoje w?a?ciwo?ci.

**Po trzecie: rozmiar ma znaczenie!** Na koniec pozost?a nam ju? ostatnia decyzja, czyli rozmiar poduszki. Mo?e Ci? to zaskoczy, ale rozmiar powiniene? dostosowa? do... pozycji, w jakiej najbardziej lubisz spa?. Pozwoli to na dopasowanie takiej poduszki, dzi?ki której Twój sen b?dzie efektywny i zdrowy.

Na pierwszy ogie? pójdzie chyba najpopularniejsza pozycja snu, czyli na boku. Wa?ne wówczas

jest, aby Twoja g?owa i kark by?y dobrze podparte oraz znajduwa?y si? na odpowiedniej, równej wysoko?ci. Jak? wi?c wybra? poduszk?? Idealnym rozwi?zaniem b?dzie ta z serii RÖLLEKA, która dzi?ki swojemu kształtowi dostosowuje si? do konturów g?owy i karku, zapewniaj?c im idealn? pozycj? podczas snu. Odpowiednie b?d? równie? twardsze poduszki z serii ÄRENPRIS, AXAG czy HYLLE.

Kolejn? „senn?” pozycj? b?dzie ta na plecach. Je?li to jest Twój sposób na nocny wypoczynek, wybierz poduszk? o ?rednim stopniu twardo?ci oraz o ?redniej wysoko?ci. Dlaczego? Tego rodzaju poduszka b?dzie utrzymywa? Twój? g?ow? i kark na równi z reszt? cia?a, w przeciwie?stwie do poduszek mi?kkich b?d? bardzo twardych, które t? pozycj? b?d? po prostu zaburza?y (serie MÅNVIVA, BANDBLAD czy ÄRENPRIS).

A co, jeśli lubimy spać na brzuchu? Wówczas powinniśmy mieć poduszki paski, niskie oraz miękki, które pozwolą nam utrzymać głowę w jednej linii z korpusem. W sam raz sprawdź się tutaj poduszki typu „jasiek” (seria SLÅN).

### **Dobrze dobrana poduszka to po prostu dobry sen**

Niezależnie od wszystkich powyższych wskazówek poduszkę wybierz tak, aby sen sprawiał Ci jak najwięcej przyjemności. W sklepach IKEA każdy z nich możesz wypróbować i sprawdzić, która będzie dla Ciebie odpowiednia. Warto poświęcić na to chwilę, szczególnie jeśli każdy z nas przesypia aż 1/3 swojego życia! Inwestycja warto zachodu, prawda?