

# Идеальная подушка для сладких снов – как ее выбрать?

Около трети нашей жизни (примерно 6-9 часов в сутки) мы проводим в состоянии покоя, лежа. Здорово коротать это время в безмятежных сладких объятиях Морфея, просыпаясь бодрым, полным сил. Качество и количество сна зависят от многих причин: обстановка, самочувствие, пережитые за день стрессы... Важнейшую роль играет спальное место, точнее – удобная подстилка. Ну, и, естественно, подушка. Среди экспертов, специалистов этой области (включая врачей-ортопедов) бытует мнение: если анатомический матрас не дополнить оптимальным изголовьем, его полезные свойства раскроются только на 80%.

Чтобы досуг, проводимый горизонтально, миновал без сучка и задоринки, потребуется грамотно выбранная подушка. Статья призвана вам помочь.



Неправильных подушек нет. Неподходящее одному, окажется совершенно комфортным другому. **Исключение составляют лишь неуместные квадратные подушки**, ставшие пережитком прошлого. Ортопеды единогласно утверждают: ее функция – поддерживать голову с шеей. Плечи должны находиться ниже, образуя ровную линию позвоночника. Тогда мышцы вокруг позвонков расслаблены, высвобождая кровеносные сосуды, несущие кислород головному мозгу.

**Чтобы избежать головных и спинных болей, выбирая подушку, руководствуйтесь такими характеристиками:**

- ✓ тип (форма, вид),
- ✓ высота, жесткость;
- ✓ наполнение, ткань.

Покупка обязана мотивироваться не только частными предпочтениями и финансовыми возможностями. **Решающие факторы** – поза спящего, его возраст, пол, ширина надплечья, состояние костно-мышечного аппарата, иммунной системы (наличие астмы, гипергидроза, аллергических реакций), твердость матраса.

Для женщин резонным будет интересное положение (беременность). Однако, статья обойдет стороной эту деликатную, но обширную тему.

#### **Выделяют такие типы подушек:**

- ❑ **Классические** – прямоугольные либо устаревшие квадратные, начинённые целостным или набивным наполнителем;
- ❑ **Ортопедические / анатомические** – способствуют идеальному поддержанию головы и шеи, соответствуют изгибам тела спящего человека. Это нивелирует нагрузки на позвоночный столб, улучшает кровоснабжение мозга. Обычно изготавливаются из микропористых материалов, иногда – комбинируются слоями. Зачастую оснащаются пружинами, камерами, валиками, другими элементами. По форме - чаще прямоугольные, усовершенствованы выемками, впадинами.
- ❑ **Нестандартные** (звездочки, сердечки, цветочки, круглые, овальные и т.п.) – малораспространённые, годятся только спящим на животе.

#### **Высота, жесткость соответствуют позе во время сна:**

- **Животом вниз** – тонкая, мягкая, невысокая (6-8 см);  
! **Совет:** целесообразней подложить ее под живот, чтобы избежать поясничных болей;
- **На боку, а также при недугах позвоночника** – рекомендуют максимально твердую, высота соизмеряется шириной надплечья — расстоянием от нижней точки шеи до основы плеча (10-14 см, у крепких мужчин – больше);
- **На спине** – сосредоточьтесь на изделии, обладающем средними показателями. В нем приветствуется лунка для головы;
- **Все время меняете положение, переворачиваетесь** – аналогично предпочтите невысокое изголовье высотой 8-10 см, умеренной мягкости, легко приспособляемому под меняющееся состояние покоя.  
! **Совет:** можно экипировать постель двумя подушками (средней, низкой) – чередовать их, меняя позу.

**Лучшие ткани** – натуральные, особенно хлопок, шелк. Бамбук, вискоза тоже хороши. Обязательна высокая плотность ткани, сглаживающая неоднородные частицы внутри, не пропускающая их наружу (особенно, перья). Популярностью пользуется микрофибра – инновационный продукт химической промышленности. Износостойкий, легкий,

непривередливый, гипоаллергенный. При пошиве чехлов иногда сочетают несколько видов тканей.

**Наполнители – основополагающий критерий**, определяющий поддерживающие свойства. Альтернативного сырья сегодня превеликое множество. Классифицируются на:

- **Натуральные животного и растительного происхождения** (природные либо искусственно полученные волокна) – самые «дышащие», известны массой замечательных полезных свойств, но требующие особого ухода, обладают нехорошей славой аллергенов (исключение – шелк);
- **Синтетические (искусственные)** – объемные, гипоаллергенные, непривередливы в эксплуатации, допускается часто стирать, быстро сохнут. Но у сильно потеющих людей вызывают дискомфорт;
- **Ортопедические** – обеспечивают правильную анатомическую опору голове, шейному отделу (как мы уже упоминали, это, главным образом, микропористое сырье);
- **Комбинированные** – сердцевина сочетает разные слои (например, мягкая бамбуковая, снабженная латексным валиком).

Производители изобретают аналоги, комбинируют, делают более сложной сердцевину (пружины, камеры, слои, выемки, валики, прочее). Чтобы упростить сравнение, **ключевые свойства популярных наполнителей, их главные преимущества, недостатки приведены в таблице.**

Наполнитель	Плюсы	Минусы
<b>Животного происхождения</b>		
Пух-перо (гуси, утки, лебеди, гаги, куры*)  <i>* у кур пуха нет</i>	Пух ответственен за воздушность, легкость, мелкое перо – за упругость, возобновление формы. Воздухопроницаемые. Отменно распределяют тепло. Максимально уютные.	Значительная цена. Сильный аллерген. Мягкость - слабо поддерживает шею. Недолго служат при отсутствии надлежащей заботы (регулярное взбивание, проветривание, химчистка).
Шерсть (овечья, козья)	Благотворно влияет на мучающихся болями в суставах, мышцах, мигренями, бессонницей, простудными заболеваниями. Всесезонная отличная циркуляция воздуха, тепла. Гигроскопичность. Грязеотталкивающий эффект.	Противопоказана тем, кто страдает от аллергии, бронхиальной астмы. Скверная формоустойчивость, быстрый износ (сваливается). Деликатная стирка возможна, но крайне нежелательна. Если сырье неправильно обработано – присутствует запах.

<b>Наполнитель</b>	<b>Плюсы</b>	<b>Минусы</b>
Шелк	Безопасен аллергикам. Долговечность. Замечательно поглощает влагу и пропускает воздух. Очень приятный, комфортный.	Дорогостоящий. Образовываются следы и желтые пятна. Рекомендована сухая чистка.
<b>Растительного происхождения</b>		
Бамбук	Гипоаллергенный. Антибактериальный. Прекрасная воздухопроницаемость. Создает оптимальный микроклимат. Допускается машинная стирка.	Излишняя мягкость. Недостаточная поглощаемость влаги. Мало служит.
Гречневая шелуха, оболочки риса, лузги кукурузы, шишки хмеля, лён, травы, эвкалипт, водоросли.	Превосходно отводят воду. Дышащие. Экологичность. Ароматерапия, массажное и целительное действия.	Риск гиперчувствительной реакции на растение. Короткий срок службы. Жесткие, шуршат. Могут завестись насекомые. Специфический уход.
<b>Синтетические (искусственные)</b>		
Синтепон	Самый бюджетный по цене. Обычно не провоцирует аллергические реакции. Легкость.	Плохо принимает очертания черепа. Низкая воздухопроницаемость. Со временем слёживается. Сильная статичность.
Силикон	Недорогой. Не вызывает аллергию. Долго служит. Воздушный, упругий. Формоустойчивый. Нетребовательный уход.	Посредственные способности поглощать воду, «дышать». Немного электризуется.
Полизфирное волокно	Гипоаллергенное, легкое, воздухопроницаемое. Можно стирать машинкой. Термостойкость.	Недолговечность. Слишком мягкое. Плохая гигроскопичность. Малая воздухопроницаемость.

Наполнитель	Плюсы	Минусы
Холлофайбер, экофайбер, комфорель (полиэфирные волокна, покрытые силиконом)	Не приводят к аллергии. Маловесность. Мгновенно возобновляют форму, износостойкие. Воздухопроницаемость. Не абсорбируют влагу, запахи. Прекрасно стираются, быстро сохнут, сохраняя антибактериальный эффект. Антистатичные. Огнестойкие. Доступная стоимость.	Неполное обеспечение физиологически правильного размещения головы, шейного отдела. Рекомендовано стирать вручную.
Микроволокно (искусственный пух)	Подходит аллергикам. Невесомость. Пыле-, влагоотталкивающее.	Стоимость. Проницаемость воздуха слабая. Короткий срок использования. Неприятность к стирке. Электризуется.
Микрогель (еще один аналог пуха)	Те же, что у микроволокна. + Воздухопроницаемость. + Долговечность.	Дорогой. Недолюбливает стирку.
<b>Ортопедические</b>		
Латекс, мемориформ и вискоэластик (поролон с памятью), пенополиуретан, гель, темпур, Taktile	Анатомично принимают очертания черепа, шеи. Несложно ухаживать. Наиболее длительный срок службы. Риск аллергии минимален. Отлично пропускают воздух. Не накапливает влагу. Легкость. Антистатичность. Огнеупорность.	Высокая стоимость. Непривычная жесткость. Желательно согласовать профильными врачами.

**Таблица свидетельствует, что даже дорогие анатомические подушки имеют «минусы».**

Пристального внимания заслуживает вопрос **покупки подушечки ребенку**. Она обязана быть комфортной, безопасной, не навредить его здоровью. Предлагаем воспользоваться рекомендациями:

- Детям младше 2-3 лет данная вещь в кроватке будет лишней. Потому что помимо риска удушья младенцев, способна оказать отрицательное воздействие на неокрепший

опорно-двигательный аппарат крохи. Исключение составляют малыши, страдающие кривошеей (после одобрения ортопеда).

- ☉ Средняя жесткость (головка детёныша должна немного утопать внутрь подушечки).
- ☉ Размер – желательно стандарт 40×60 см (по ширине кровати).
- ☉ Чтобы детская подушечка не электризовалась, а наполнение не мозолило нежное тельце, чехол предпочтителен из 100% хлопковой тиковой ткани.
- ☉ Среди наполнителей лучше выбрать микрогель или силикон. Ярым поклонникам натурального советуем взять пухо-перьевую, бамбуковую либо шелковую.
- ☉ Отменное качество. Затрудняясь позволить известных производителей, тщательно осмотрите товар, проверьте плотность ткани, однородность и упругость сердцевины, швы, наличие запахов.
- ☉ Не забудьте про аллергии, индивидуальную непереносимость!

**Идеал для взрослых, детей – удобная подушка, обеспечивающая оптимальную поддержку, улучшающая здоровье. Безопасная, воздухопроницаемая, гигроскопичная. Долговечная, практичная, непривередливая в уходе, эксплуатации. Пожароустойчивая. Не электризуется. Имеет приемлемую цену.**

Как подтверждает таблица, ни один из наполнителей не обладает такими характеристиками в полной мере.

**Подбирая подушку, воспользуйтесь прочитанной информацией и следующим алгоритмом действий:**

1. **Узнайте свое положение спанья** (обыкновенно, это поза, в которой вы пробуждаетесь либо быстрее всего засыпаете).→ Выясните высоту, жесткость (данные параметры подробно описаны выше).
2. **Примите во внимание степень твердости своего матраса.**→ Чем он мягче – тем ниже подушка.
3. **Учитывайте свои физиологические особенности, состояние здоровья.**→ «Отсеются» товары, неподходящие астматику / аллергику. Людям, отличающимся обильным потоотделением, предпочтительнее материалы природного происхождения (ведь, невзирая на ряд достоинств современных искусственных аналогов, их способность пропускать воздух все-таки уступает натуральным). Ежели есть проблемы с костями, суставами, мышцами – обязательно проконсультируйтесь специалистом.
4. **Определите свой бюджет.**→ Учтите, рациональнее купить сертифицированную вещь из недорогого сырья надежной фирмы, чем дешевую некачественную латексную.

5. **Выберите варианты материалов**, следуя вышеуказанным рекомендациям, собственным пожеланиям. → Отличная альтернатива – комбинированное изделие. Помните об однородности наполнителя, плотности чехла.
6. **Лучший вид – прямоугольная.** → Любящим спать преимущественно на животе разрешена круглая (овальная, квадратная, звезда, сердце), но низкие. Также допустимо отклоняться от прямоугольника подушкам ортопедического назначения.
7. **Размер не имеет принципиального значения.** → Основное условие – ваш уют. Однако непозволительно, чтобы она выступала за пределы подстилки.
8. **Поинтересуйтесь качеством пошива (строчки, стежки)**, выдающим недобросовестного изготовителя. → Строчкам надлежит быть ровными, стежкам – равномерными, швам – прочными (этого добиваются внешним двойным швом по периметру, внутренним вшитым кантом).
9. **О качестве подушки говорит упругость**, проверяемая непосредственно при покупке. → Тест 1. Качественное изделие восстанавливает первоначальный вид через 3-5 секунд после нажатия ладонью. Тест 2. Потрясите за край или уголок – если наполнителя маловато, оно станет полупустым.
10. **У товара должен отсутствовать сильный / плохой аромат.** → Иначе даже проветривание будет тщетным, неприятный навязчивый запах мешает крепко спать.
11. **Попробуйте полежать на облюбованной подушке.** → Но следует учесть: окончательное мнение составит лишь после недели эксплуатации. Поэтому попробуйте договориться о возврате.

Искренне надеемся, статья помогла составить полное представление об этой нелегкой дилемме. Дала дельные советы, рекомендации, содействующие поиску идеальной подушки-подружки вам и вашему матрасу. Сладких снов!