

# Jak dobrać poduszkę do spania, aby zapomnieć o bólu szyi po przebudzeniu?

Data publikacji: 12.02.2021 11:10

Coraz więcej osób skarży się na uporczywy ból szyi i karku. Często jego przyczyną jest siedzący tryb życia, ale nie bez znaczenia jest też to, jaką wybrało się poduszkę do spania. Aby rano nie budzić się z uczuciem dyskomfortu, warto zainwestować w model dopasowany do indywidualnych potrzeb.

□

Niestety w dzisiejszych czasach nawet bardzo młode osoby cierpią z powodu bólu szyi. Niewłaściwa pozycja ciała przez większość dnia to problem, z którym zmagamy się każdego dnia, choćby w pracy. Aby czuć się lepiej po przebudzeniu i nie cierpieć przez resztę dnia, warto skorzystać z oferty marki Hilding Anders. Pod jej szyldem powstają materace, stelaże i [poduszki](#) najwyższej jakości. Przekonaj się, że to, jak śpisz, ma bardzo duży wpływ na Twoje samopoczucie w ciągu dnia. Najpierw musisz wybrać dla siebie idealną poduszkę. Oczywiście niezbędny będzie również odpowiedni materac!

## Poduszki ergonomiczne - czym się wyróżniają?

Poduszki tego typu dopasowują się do naturalnych krzywizn kręgosłupa i do indywidualnego kształtu ciała osób, które z nich korzystają. Dzięki specjalnemu wypełnieniu i odpowiedniemu kształtowi poduszka ergonomiczna zdecydowanie poprawia jakość snu. Znakomicie wspiera głowę, szyję i kark podczas wypoczynku i sprawia, że kręgosłup w trakcie snu znajduje się w pozycji prostej. Zanim wybierzesz poduszkę ergonomiczną dla siebie, zastanów się, czy wolisz spać na boku, czy na plecach. Poduszki do spania na boku są na ogół nieco wyższe i twardsze. Niższe poduszki są też polecane osobom drobnym.

Decydując się na poduszki marki Hilding Anders, można wybierać wśród poduszek różnej wysokości. Trzeba też podkreślić, że ten producent proponuje modele, które świetnie sprawdzają się zarówno do spania na plecach, jak i do wypoczynku na prawym lub lewym boku. Przykładem uniwersalnej poduszki ergonomicznej z dwoma garbami o wysokości 9 i 11 centymetrów jest model Visco Balance. Profil tej poduszki pozwala na dopasowanie podparcia do osobistych potrzeb. Inne profilowane poduszki firmy Hilding to między innymi Antistress Carbon.

## Wypełnienie z pianki termoelastycznej

Poduszka, która daje kręgosłupowi szyjnemu najlepsze wsparcie musi mieć też odpowiednie wypełnienie. Specjalistyczne poduszki Hilding Anders, które w swojej ofercie ma [sklep z materacami abcsnu.pl](#), to modele naprawdę idealne dla wymagających osób. Wykonane są z pianki termoelastycznej Visco, zapewniającej optymalne podparcie dla kręgów szyjnych i zmniejszającej punkty nacisku. Co ciekawe, pianka ta w miejscach kontaktu z ciałem dostosowuje się do jego kształtu i staje się optymalnie miękka.

Można wybrać poduszkę z dodatkiem innych włókien. Poduszka Antistress Carbon z dodatkiem carbonu usuwa zebrane na powierzchni ciała ładunki elektryczne, przez co łagodzi stres będący jedną z przyczyn napięcia i bólu mięśni. Z kolei poduszka Visco Green ma dodatek olejów roślinnych, dlatego jest niezwykle komfortowa i przyjazna ciału.

## Dla zdrowia i dobrego samopoczucia

Na pewno nie pożałujesz zakupu wybranej poduszki Hilding Anders. Jeśli zamierzasz bliżej przyjrzeć się ofercie tej firmy, miej na uwadze to, że jest ona producentem dla różnych zewnętrznych podmiotów takich jak Pan Materac by Hilding Anders czy Sleepmed by Hilding Anders. Jeśli chcesz zaopatrzyć się także w nowy materac, to koniecznie

zapoznaj się z propozycjami tej cenionej marki. Postaw na dobry sen i zapomnij o bólu szyi po przebudzeniu!

*Artykuł sponsorowany*