**Jaka poduszka będzie idealna?**

**Jak mówi stare przysłowie „Jak sobie pościelisz tak się wyśpisz”. I chociaż nie odnosi się bezpośrednio do snu, trudno się z nim nie zgodzić. Wydawać by się mogło, że by dobrze się wyspać wystarczy wygodny materac dostosowany do naszych potrzeb, jednak okazuje się, że nie tylko.**

Gwarancją prawidłowego podparcia naszego ciała podczas snu, a co za tym idzie wyspania się, jest również odpowiednio dobrana poduszka. Właściwie podparty odcinek szyjny kręgosłupa umożliwia mięśniom rozluźnienia, a drogom oddechowym udrożnienie, dzięki temu, nie budzimy się rano z obolałym karkiem, a w nocy nie przerywamy ciszy donośnym chrapaniem. To czy poduszka spełnia swoje zadanie zależy od jej wypełnienia. Na rynku dostępne są trzy rodzaje wypełnień: syntetyczne, piankowe i naturalne.

**Syntetycznie dostępne**

Wypełnienie syntetyczne to zazwyczaj granulat, włókno silikonowe lub włókno poliestrowe. Ich podstawową zasadą jest powszechna dostępność i stosunkowo niska cena. Poduszki z takim wypełnieniem są też odpowiednie dla alergików, nie powodują uczuleń i z łatwością można je prać w pralce, a tym samym utrzymać w czystości. Niestety syntetyczne wypełnienie łatwo nagrzewa się i powoduje większą potliwość, szczególnie w ciepłe dni.

**Lekkie jak pianka**

Poduszki wypełnione pianką termoplastyczną czy lateksową bardzo dobrze dostosowują się do ułożenia głowy i karku umiejętnie je podtrzymując. Polecane są szczególnie dla osób lubiących spać na boku. Problemem może być ich twardość, nie są tak miękkie jak poduszki wypełnione wkładem naturalnym czy syntetycznym, więc osoby, które lubią zapadać się w miękkości poduszki raczej nie będą zadowolone. Są za to odpowiednie dla alergików, chociaż nie można prać ich w pralce, a należy oddawać do czyszczenia chemicznego.

**Naturalnie miękka**

Znana od dawien, dawna puchowa poduszka, robiona jeszcze ręcznie przez nasze prababki, jest teraz wyrobem premium. Doskonała jakość, miękkość i ergonomiczność tego rodzaju poduszek sprawia, że są idealnym podparciem dla głowy i karku podczas snu. Puch wykorzystywany do wypełnienia pochodzi od gęsi lub kaczek. Jest przewiewny, odprowadza wilgoć i dzięki naturalnym właściwościom zapewnia odpowiednią termoregulację. Każdy kto chociaż raz przyłożył głowę do puchowej poduszki zaznał zapewne tej niesamowitej miękkości i w błyskawicznym tempie odpłynął w objęcia Morfeusza. Puchowe poduszki dostępne w salonach H&H Solutions są wypełnione puchem gęsim, który jest bardzo dobrym izolatorem, a dodatkowo gwarantuje utrzymanie optymalnej temperatury ciała w trakcie snu. Wykończone złotą lamówką są niezwykle eleganckie nawet bez poszewki. A co z alergikami? Nie muszą rezygnować z naturalnych wypełnień. Całkowicie hipoaleralergiczne są poduszki wypełnione wełną z alpaki. Runo alpaki jest wolne od roztoczy i lanoliny przez co idealnie nadaje się dla alergików i osób cierpiących na astmę. Poza tym dzięki jego naturalnym właściwościom poduszki są termoregulacyjne, dostosowują się do temperatury naszego ciała zapewniając odpowiedni komfort termiczny. Wchłaniają do 30% wilgoci, więc są odpowiednie również dla osób, które mocno pocą się podczas snu. Dostępne w salonach [H&H Solutions](https://hhsolutions.pl) poduszki MyAlpaca wypełnione są czystym alpakowym włóknem o unikalnych właściwościach hipoalergicznych. Obszyte ekskluzywną satyną bawełnianą i wykończone lamówką białą lub niebieską z wzorem są niewątpliwa ozdoba sypialni, a poza tym gwarantują dobry i zdrowy sen .