

Párnák - Antiallergén párnák

## Billerbeck Mediclean kispárna 38\*48cm



A kép illusztráció



### Méretek

**38\*48cm:** 7000 Ft

### Részletes leírás:

A nagy múltú német Billerbeck legmodernebb technológiával gyártott tökéletesen antiallergén, főzhető, fertőtleníthető terméke a MediClean. A kellemesen lágy tapintású, igényes kialakítású paplancsalád valóban minden allergiás panaszra megoldást jelenthet.

Huzata: 100% pamut, Töltete: 100% főzésálló PES golyó. Főzhető 95°C-on, 140°C-on szárítható, fertőtlenítő- és klórálló, ezáltal -megfelelő mosási gyakoriság mellett- tökéletes atkamentes és antiallergén környezetet biztosít.

A 100% pamut huzat természetes tapintásán túl kiváló légáteresztést és átszellőzést biztosít.

Minden Billerbeck Mediclean termék 95°C-on gépi úton mosható.

A poratkák a lakásban mindenütt megtalálhatóak: matracokban, párnákban és a kárpitokban egyaránt. Egy új matracban három-négy hónapon belül megtelepednek, az alvás közben lehulló átlagosan 2 gramm emberi hámsejt adta táplálékforrás (ami megközelítőleg 1 millió házipor-atka napi „betevőjét” jelenti), a sötét 22-26 Celsius fokos és 60-80%-os páratartalmú szövetek ideális életkörüzetet biztosítanak számukra. A házi por grammja kb. 20 000 atkát tartalmaz, melyek rövid –átlagosan három hónapos- életciklusuk során jelentős mennyiségű ürüléket termelnek, megközelítőleg a testtömegük mintegy 200-szorosát! A táplálékul szánt hámsejtek azonban csak egy bizonyos gombásodási folyamat (Aspergillus fumigatus) megindulása után válnak az atkák számára fogyaszthatóvá. A gombásodási reakció megindulása nélkül az elhalt hámsejtek tehát fogyaszthatatlanok a háziporatkák számára.

Mi a megoldás? Semmi esetre se használjunk „ártalmatlan” mérgeket immáron intim fekhelyünkön is, tovább terhelve ezzel környezetünket és az amúgy is botladozó immunrendszerünket. Van egyszerűbb, az egészségre ártalmatlan megoldás. Vonjuk meg inkább „hálótársainktól” valamelyik életfeltételt, és készítsük ezáltal őket az „önkéntes” távozásra fekhelyünkéből. Szellőztetéssel csökkentjük a

páratartalmat, válasszunk 40-95C°-on mosható matrachuzatot, speciális szálak felhasználásával akadályozzuk meg a hámsejtek felületén kialakuló gombásodási folyamat megindulását.

A Mediclean paplan-és párnagarnitúrák tökéletesen antiallergének, atkamentesek és gépi úton moshatók. 95C°-on mosható, főzhető, fertőtleníthető és klórálló. A 100% pamut huzatnak köszönhetően kellemes és természetes tapintású.

Hogy milyen párnát vegyünk?

Tekintettel az óriási párnaválasztékra -csak a BioHome! Alváskultúra és a MatracGuru üzleteiben 60 féle párna található- a toll-, hely- és egyéb töltetű termékek részleteibe most nem mennék mélyen bele, hiszen ezen termékeket szinte mindenki ismeri.

Anatómiai kontúrpárnák

Az egészséges alvás szempontjából azonban egyre inkább kerülnek a figyelem középpontjába az anatómiai kialakítású, más néven kontúrpárnák. Az anatómiai párnák hullámos kialakításával egyszerre érhető el a nyaki rész és a fej megtámasztása úgy, hogy -amennyiben megfelelő magasságú és kialakítású terméket választunk- pl. oldalt fekve az egyenes gerincvonallal megegyezően a nyaki gerincrész is egyenes helyzetbe kerül.

Miért fontos a nyaki gerincrész egyenessége?

A nem megfelelő magasságú vagy kialakítású párna a nyaki gerincrész melletti izmok feszültségéhez vezethet. A legszemléletesebben ezt úgy lehetne leírni, hogy oldalt fekvő helyzetben, ha túl alacsony a párnánk, akkor a fej "esik", így a felső nyaki izmok óhatatlanul húzódnak, túl magas párna esetében viszont ennek az ellenkezője történik, tehát a megemelt fejrész miatt az alsó izmok fognak húzódnak. Nem utolsó szempont a nyaki csigolyák között elhelyezkedő porckorongok deformálódása, a tökéletes regeneráció hiányában bekövetkező alaki- és minőségromlás során bekövetkező sérvek és egyéb tünetek.

Kontúrpárnák és alapanyagok

Az emlékezőhabok előretörésével igazán pontosan illeszkedő és formakövető anatómiai párnát más anyagból már nehéz is elképzelni. Az emlékezőhabok (memory, memoryfoam) lágy tónusának, hőre lágyuló képességének köszönhetően valóban a legformakövetőbb alátámasztást és a legkellemesebb lágyaságot kínálja egyszerre. Ellentétben a normál habokból készült kontúrpárnákkal, a memory párnák esetében nem alakulhatnak ki nyomáspontok, felfekvések, mert a rá nehezedő súly tökéletesen osztja el a felületen. Ennek eredményeként nem nyomódnak indokolatlanul az izmok és a nyak oldalsó részében átfutó erek is zavartalanul végezhetik munkájukat.

Hogyan válasszunk párnát?

Amennyiben hagyományos -nevezzük egyszerűn: gyűrögetős- párnát használ idáig és szeretne valóban ergonomiailag megfelelően, egészséges módon aludni, úgy egy kicsit érdemes változtatni a szokásokon. Ezt azonban ne tegyük minden áron, amennyiben eddig pl. behajlított keze a párna alatt volt (tapasztalat szerint a férfiak mintegy 90%-a alszik így), ezen nem nagyon lehet változtatni, vagy csak hosszas folyamat eredményeként. A párna feladata, hogy a matrac felülete és az arc közötti távolságot kitöltse úgy, hogy -mint ahogyan azt már írtuk- a nyaki gerincrész egyenes helyzetbe kerüljön.

1., Hol próbáljunk?

Párnát lehetőleg azon a matracon próbáljunk, amelyet majd meg kívánunk vásárolni, mivel a matrac keménysége/puhasága kihatással lesz a párna magasságára: lágyabb matracban a vállrész jobban besüpped, így alacsonyabb párna is elegendő, keményebb matracoknál ennek az ellenkezője igaz.

Amennyiben már meglévő matracunkhoz keresünk párnát, úgy igyekezzünk a szakkereskedésben az otthoni matracunkhoz legközelebb eső komfortot nyújtó matracon próbálni a termékeket.

## 2., A próba lépései

Igyekezzünk -függetlenül alvási szokásainktól- a kontúrpárnákat oldalt fekvő helyzetben próbálni. Amennyiben egy fejpárna oldalt fekvő helyzetben kényelmesnek és megfelelő magasságúnak bizonyul, úgy szinte biztosak lehetünk abban, hogy hanyatt fekvő is a megfelelő komfortot fogja nyújtani.

Fontos, hogy a párnát természetes oldatfekvő pozícióban próbáljuk, igyekezzünk úgy elhelyezkedni a matracon, mintha otthon a saját ágyunkban lennénk. A szakértő tanácsadás során az eladók/tanácsadók -az Ön kérésére- figyelik a gerincvonalat és a nyaki gerincrész viselkedését a próbák során és javaslatokat tesznek Önnek az optimális magasság megtalálásában.

## 3., Milyen huzattal?

Napjaink allergiákban dúskáló és szennyezett környezetében elengedhetetlen a mosható huzatok alkalmazása. Ennek fényében egy párnahuzat legyen: cipzárral levehető, mosható és kellő mértékben átszellőző. A robbanásszerűen fejlődő funkcionális textíliák között számos olyan huzatfajta található, amely ezeket a kritériumokat maradéktalanul teljesíti: CoolMax, Lyocell, Tence, Bamboo, AmicorPure.

## 4., Hasonfekvő párna?

A hasonfekvés általában egy védekezőmechanizmusa a szervezetnek, amely a kemény matracok esetében szokott kialakulni. Tízből kilenc hasonfekvő ember valamilyen kemény felületen fekszik: kókusz, kemény rugómatrac, stb. A hasonfekvésnek számtalan élettani hátránya van, ezek közül most csak párat említenék meg:

Hason fekvő...

- a fej oldalra fordul, hogy levegőt kapjunk, így a nyakat egy degenerált pozícióba kényszerítjük
- minden lélegzetvétellel rekeszizmainkkal óhatatlanul megemeljük a teljes hátunkat

Tapasztalat szerint a nótórikus hasonfekvők, amennyiben ergonómiailag megfelelően kialakított alvási környezetbe kerülnek, két-három hónap alatt "maguktól" oldalra, azaz az ember természetes alvási pozíciójába fordulnak.

A hasonfekvő párna egy marketingfogás. Amennyiben Ön mégis inkább hason szeretné éjszakáit eltölteni, úgy válassza a létező leglaposabb és legvékonyabb töltettel ellátott mosható párnát.