

Уже давно подтвержден тот факт, что около трети своей жизни человек тратит на сон, причем именно одеяла и подушки становятся главными составляющими, обеспечивающими правильное положение тела и благоприятный температурный режим. Именно они создают ту чарующую атмосферу комфорта и уюта, которая тянет нас в любой удобный момент окунуться в царство сна. Кроме того, постельные принадлежности сегодня стали не просто предметом личной гигиены, а весьма важным элементом интерьера комнаты, зачастую являясь его изюминкой. Именно поэтому стоит со всей основательностью подходить к их выбору.

К категории предметов личной гигиены стоит отнести и [намастрасники](#), которые также являются залогом комфортного и здорового сна. Первое, на что стоит обращать внимание при их выборе, — это наполнитель. Особенно остро встает этот вопрос для людей, склонных к аллергическим реакциям. Современные технологии сегодня позволяют выпускать различные постельные принадлежности, в частности одеяла и подушки, с антиаллергенными наполнителями из специальных волокон: как правило, это искусственные материалы.

Тем, кто не склонен к аллергии, при выборе постельного белья также стоит руководствоваться ключевыми правилами отбора безопасных для здоровья тканей и наполнителей. Современный уровень развития индустрии домашнего текстиля позволил предоставить покупателю огромный выбор постельных принадлежностей, отличающихся по дизайну, размерам и ценовым предпочтениям. Большинство покупателей отдает предпочтение натуральным наполнителям и тканям, поэтому у многих вы можете найти [одеяла и подушки](#) из пуха, шерсти или шелка, постельные принадлежности из бамбука.

Автор: Алексей  
10.11.2013 22:43

---

Особые требования предъявляются именно к подушкам и на матрасникам, т.к. во многом от их свойств зависит здоровье вашего позвоночника. Их следует подбирать каждому индивидуально, при этом учитывая жесткость и упругие свойства наполнителей, что позволит вашему телу занять правильное положение во время сна. Плюс ко всему, подушка должна поддерживать позвоночник в надлежащем положении во избежание развития сколиоза.

Позаботьтесь и о том, чтобы ткань чехла и наполнитель подушки и на матрасника не способствовали появлению аллергических реакций. Не стоит также считать, что на матрасники служат исключительно с целью защиты матраса от загрязнений. Отнюдь, сегодня этот вид текстиля используется для действенной корректировки жесткости матраса, что очень полезно для позвоночника человека. Также правильно выбранный на матрасник способен создавать благоприятный температурный режим во время сна, что обеспечивает максимально комфортные ощущения и позволяет быстро восстановить силы.