

Люди уделяют много внимания своему здоровью. Занятия спортом, здоровое питание, диеты, избавление от вредных привычек, прогулки на свежем воздухе. По этим вопросам написано множество статей и книг. Но часто мы забываем об элементарных вещах. Например, здоровом сне. Это очень важно, ведь в горизонтальном положении мы проводим большую часть жизни. И часто, вопрос где спать волнует намного больше, ежели "на чем спать". От хорошего матраса зависит наше хорошее самочувствие и работоспособность. Конечно, если вы индийский йог или боец войск специального назначения, которым все равно на чем спать, тогда к выбору матраса стоит подойти особенно тщательно. Сейчас особую популярность стали набирать матрасы, которые могут принимать форму лежащего на них человека. В них воплощено большее количество различных ноу-хау и новейших разработок. Давайте разберемся, можно ликупить ортопедический матрас и забыть о всех своих проблемах со сном.

Ортопедический матрасы имеют такие преимущества. Они чувствительны к весу. То есть матрас принимает форму человека, и вы больше не будете чувствовать, если человек рядом с вами будет совершать какие-то движения. Ортопедические матрасы чувствительны к температуре, то есть если температура человека повышается, матрас смягчается, так же наличие большого количества микропор, что способствует эффективному проветриванию. Еще, эти матрасы способствуют лечебному эффекту, снимается нагрузка с позвоночника и шеи, сон становится комфортным и приятным. И конечно самое неоспоримое преимущество ортопедических матрасов в их долговечности. Не будет лишним упомянуть и о недостатках. Но связаны они в основном с некачественными материалами из которых часто недобросовестные производители делают такие матрасы.

Еще одним немаловажным элементом здорового сна являются ортопедические подушки. Старые пуховые подушки, прослужившие верой и правдой много лет человеку, постепенно стают вчерашним днем. Им на замену приходят подушки ортопедические. Они имеют массу преимуществ перед старыми пуховыми изделиями. Например, правильное использование ортопедической подушки поможет избавиться от хронического остеохондроза. Так же, с приобретением такой подушки явления подобные бессоннице, беспокойному сну и головной боли уйдут в небытие. Недостаток у подушки всего один - после долгого использования обычной мягкой подушки, первое время на ортопедической спать будет не очень комфортно.

Наше здоровье - самое ценное что у нас есть. Поэтому, стоит беречь его как можно лучше.

## Ортопедические подушки и ортопедический матрасы

Автор: Алексей  
17.03.2014 22:21

---