



Milyen párnát vegyek?

Válassz ideális párnát
– mert nagyon nem
mindegy mire hajtod
a fejed esténként!





Sokszor elfelejtjük,

*hogy a kényelmes és pihentető alvás nemcsak a matracunktól függ.
Pedig a személyes igényeinkhez alkalmazkodó párna nélkül is
búcsút inthetünk a szép álmoknak.*

*Engedd meg, hogy bevezesselek a párnák világába, és megmutassam,
mire kell figyelned az ideális párna kiválasztásához!*

*Ez a kisokos tele van objektív tényekkel, konkrétumokkal, hasznos
ajánlásokkal és tippekkel, amelyek hitelességét közel 10 év matrac-
piaci szakmaiság és több mint 60 000 eladott párna szavatol. Így
majdnem minden benne van amit a párnákról tudnod érdemes.*

A kisokosban az alábbiakra kapsz választ.

TARTALOMJEGYZÉK

- Miért fontos és milyen a jó párna?
- Milyen problémákat okozhat a nem megfelelő párna?
- Hogyan válassz tökéletes párnát?
- Párna és alváspóz
- Párna alapanyagok szerint
- Mikor kell párnát cserélned?
- Hogyan kell párnát próbálni?



Miért fontos és milyen a jó párna?

A párna ugyanolyan fontos szerepet játszik alvásod minőségében, mint maga a matrac, de amíg a matrac a hátgerinc és az ágyéki csigolyák alátámasztásáért felel, addig a párna a nyakcsigolyák tehermentesítését végzi nap, mint nap.

Az optimális párna stabilan tartja fejed, megakadályozza nyakcsigolyák deformálódását, mivel tökéletesen támasztja alá a nyaki gerinc természetes C alakú ívét. Így nem alakulnak ki a megfelelő vérkeringést veszélyeztető nyomáspontok sem.



Tehát álmaink párnája:

I.

Kényelmes, megfelelően rugalmas kell, hogy legyen, a nyakat pedig természetes pozícióban kell, megtámassza.

II.

A higiénia megőrzése a párna esetében is ugyanolyan lényeges, mint a matracnál. Nagy előny tehát a párna átszellőzése és moshatósága.

III.

És ma már legalább ennyire fontos, hogy ellenálló legyen a poratkákkal szemben és antiallergén anyagból készüljön.

Milyen problémákat okozhat a nem megfelelő párna?

A túlzottan magas/kemény vagy éppen alacsony/puha párna:

- *nyakfájást vagy nyakmerevséget (csigolyák deformálódása, idegek nyomódása, izom vagy ínszalag feszültség),*
- *a váll, illetve a karok zsibbadását (vérkeringés problémák),*
- *állandó éjszakai forgolódást,*
- *valamint fejfájást, tüszögést és nehézlégzést is okozhat – figyelmeztet Andrew Hecht, ortopéd szakorvos*



Hogyan válassz tökéletes párnát?

Ahhoz, hogy sikerrel találd meg a számodra legjobb párnát, első körben figyelembe kell vened az **alvási szokásaid, azaz az alvópózod, testfelépítésed, esetleges egészségügyi problémáid** (gerincbetegségek, allergia, stb.), de még a **jelenlegi matracod keménységét** is.

Ezt követően a **párna alapanyagának, töltetének illetve a párna típusának** megválasztása következik. Majd, ha ezzel is megvagy, már csak fel kell kerekedned, és meg kell látogatnod az alvásszaküzleteket, ahol a párnákat kipróbálhatod.

Párna és alvópóz

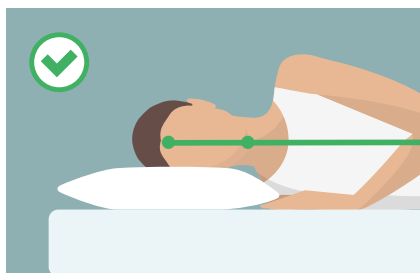
Egyértelműen ez a leglényegesebb szempont új párna vásárlásakor, ugyanis minden alvási helyzet más- más párnát igényel (magasság és keménység szerint, az alapanyag másodlagos).

Az tehát a cél, hogy párnád – bárhogyan alszol is – természetes helyzetben tartsa nyaki csigolyáid.

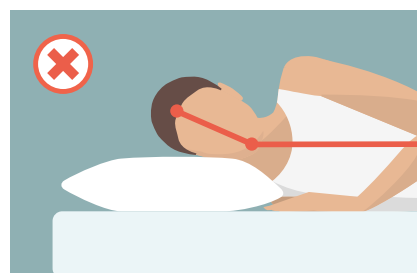
Oldalt fekvés

Kezdjük talán az oldalt fekvéssel, amely a legnépszerűbb alvóhelyzet. Így az sem véletlen, hogy ez az egyik alvópóz, amivel a gerinc természetes hajlatait a leginkább meg lehet támogatni.

Oldalt alváskor a váll és nyak közötti távolságot (vállszélességet) kell kitöltenie a párnának. Vagyis – ettől a távolságtól függően – olyan párnára lehet szükséged, amelyen nem lóg a fejed, de nem is tolódik magasabbra.



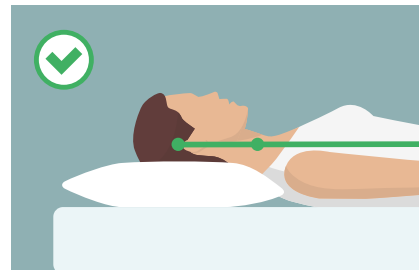
Amikor oldalt alszol, a térdjeid elcsúszhatnak egymásról, az ágyéki gerinc megcsavarodhat.



Tipp: Tégy egy lapos kispárnát térdjeid közé, a keresztcsont így szimmetriába kerül és elkerülheted, hogy az ágyéki csigolyáid feszüljenek.

Háton fekvés

Ebben a pózban érheti a legkevesebb terhelés gerincéd, ekkor a legjobb ugyanis a súlyeloszlás. Háton fekvéshez valamivel alacsonyabb párnára van szükséged, mint oldalt alvás esetén.



A lényeg, hogy ne feszüljenek alvás közben nyaki csigolyáink. Ehhez pedig egy közepes magasságú és keménységű párna lehet praktikus.

Tipp: Érdeemes a térdaid alá is lapos párnát raknod, hogy kiegyenlítsd az ágyéki csigolyáid túlzott terhelését.

Hason alvás

Nos, ez a legrosszabb alvásmód - 10-20%-unk alszik csak így. Ha így alszol, a gerincoszlopod túlzott nyomás alá kerülhet. Főként az ágyéki csigolyák és izmok feszülhetnek.

Másik nagy hátránya a hason fekvésnek, hogy csak a fejed valamilyen irányba elfordítva tudsz elaludni, ami meg a nyakcsigolyáid idegpályáit terhelheti meg.

Van, aki egyáltalán nem használ párnát ebben a pózban, másoknak a puha, vékony párnák jönnek be, melyek éppen csak megemelik a fejet.



Csak a párna próba döntheti majd el, neked melyik lesz optimális.

Tipp: Hogy az ágyéki csigolyáid ne feszüljenek érdemes testpárnát használnod, még hozzá egy laposat a medence részen illetve a has alatt, amellyel elviselhetőbbé és komfortosabbá válhat az alvásod



Ha az éjszaka során **más-más pozíciókban alszol** (hol háton, hol oldalt, vagy épp hason), érdemes olyan párnát keresned, amelyben a töltelék könnyen mozgatható. Ily módon a legjobb pozíciót fogod megtalálni, akármilyen alváspózt is válassz.

Mekkora párnára van szükséged?

Van egy szimpla módszer, amivel kaphatsz egy konkrét számot. Fogj egy vonalzót. Állj a falhoz abban a pozícióban, ahogy a matracodon szoktál feküdni. Majd mérd le a fejed és a fal közötti távolságot. Az így kapott szám iránymutatásnak jó lehet, de az ideális párna magassága ettől lényegesen eltérhet.

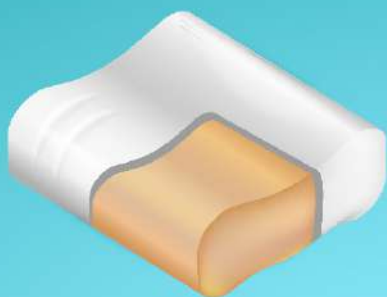
Párnaválasztáskor ugyanis az sem mindegy, milyen kemény a matracod, vagyis mennyire süpped bele a vállad, merthogy ez is módosíthatja az ideális párna magasságát. Ráadásul a párna magassága csakis a puhaságával együtt nyer értelmet: ez lehet egy magas, de süppedős párna, vagy egy kicsit alacsonyabb, de keményebb párna.

Épp ezért a fenti kérdésre a helyes választ a párnapróbák fogják megadni.



Párnák az alapanyagok szerint

A különböző alapanyagokból készülő párnák érzetre nagyban eltérhetnek egymástól. Amikor kiválasztod a számodra legkényelmesebb párna alapanyagot, vedd figyelembe a tisztíthatóságot az átszellőzést, és ha lehet, válassz antiallergén párnát.



MEMORY PÁRNA



TOLL/PEHELY PÁRNA



BIO TÖLTETŰ PÁRNA



GYAPJÚ/PAMUT PÁRNA



MŰSZÁLÁS PÁRNA

MEMORY PÁRNA

A memory hab – mely súlyra és hőre lágyul – olyan kényelmet ad, és olyan precizitással idomul a nyak és fej formájához, amire csak kevés párna képes (úgy írtam le az előző mondatot, hogy nem vagyok memory hab párti!). Ezek a párnák tehermentesítik leghatékonyabban a nyaki csigolyákat.

- Négy lényeges szempont a memóriahabos párna választáskor:**
- a memory hab sűrűsége,
 - a párna formája,
 - magassága valamint a
 - keménysége.

Az anyagsűrűség befolyásolja a komfortfokozatot, illetve azt, hogy a memory anyag lassú viszkarugózó képességét meddig tudja megtartani. Válassz minimum 50 kg/m³-es vagy nagyobb sűrűségű memory párnát mert a kisebb, 30-40- kg/m-es sűrűségű hamarabb megadja magát. A nagy sűrűségűek memory habok bár nagyon kényelmesek, rendszeren átmelegszenek

A hagyományos - szappanformájúnak is mondott - memory párnák mellett elterjedtek az **anatómiai memory párnák**. Ezek az ergonómia ki-



hagyományos – szappan forma



anatómiai párna

alakítású párnák lehetővé teszik a nyak még jobb alátámasztását. Az oldalt alváskor az anatómiai párna vastagabb részének kell a nyakad alá kerülni, az alacsonyabb hátton fekvés vagy szűk nyakváll távolságnál lehet optimális.

Léteznek még **memory darálékos párnák** is, amelyek átmenetet képeznek a memory párnák és a hagyományos párnák között. Ezek nem öntött, vagy formázott memória habból készülnek, hanem apró memory hab darabkák huzatba töltésével.

Ha te is azok közé tartozol, akik **szeretik gyúrni a párnájukat**, akkor ez praktikusabb lehet, mint a tömör memória párnák.



Alváshelyzeted határozza majd meg, milyen magasságú és keménységű memory párnát érdemes választanod.

Kerüld el azonban a nagyon keményeket vagy éppen túl puhákat! A puha csak ritka esetben támaszt alá megfelelően, a kőkeményen pedig egyszerűen elveszik a nyakat finoman körbeölelő érzés.

Ha izzadós vagy, akkor felejtse el a memory párnákat. (Vannak persze újabb fejlesztésű, memory gél párnák, melyek hűsen tartják a fejet nyáron, hatékonyságukról nem vagyok teljesen meggyőződve.)



Pro: nagyon kényelmes, egészséges tartást biztosít



Kontra: könnyen felmelegszik, nem szellőzik

TOLL/PEHELY PÁRNA



Nem azonos a régi korok tollal töltött vánkosával, melyet a nagyinál használtunk. Kényelmesebb, ugyanis nem, vagy nem csak tollal töltik, hanem pehellyel is. Nem szúrja meg a nyakad és az ar-

Ha a pehelypárna mellett teszed le a voksod, mindig nézd meg a töltő súlyt. Ettől függ a párna „pufiséga”, keménysége. A 300 g-os töltő súly már jónak számít, de persze léteznek 600 g-os párnák is.



Gyakori kérdés, hogy kiválthat-e a toll/pehelypárna allergiás tüneteket? A gyártók azt hangsúlyozzák, hogy a huzatba csak és kizárólag mosott és magas hőfokon sterilizált tollat és pelyhet töltenek, ezért nem okozhat allergiát vagy asztmát.

A piacon elérhetőek **több kamrás párnák** is, amelyek még puhábbak, még kényelmesebbek. A belső kamra, a tollas mag, ami tökéletes tartást, míg a külső, pelyhes rétegek rendkívüli puhaságot biztosítanak a párnának.



cod, a gyártók által használt toll, pehelybiztos pamut angin huzatnak köszönhetően.

A toll jól rugózik vissza, így képes a nyak hatékony alátámasztására, míg a pelyhek finom puhaságukkal a kényelmet fokozzák. A párnák toll/pehely aránya változó. A 1/2 rész tollat, 1/2 rész pelyhet tartalmazó párna optimális lehet számodra.



Pro: rugalmas, kényelmes alátámasztást kínál



Kontra: otthoni körülmények között nehéz a tisztán tartása, tisztítása

BIO TÖLTETŰ PÁRNÁK



Egyre keresettebbek a **tönköly- és köleshéj párnák**. A tönkölybúza jótékony hatásait már a középkorban felfedezték: a kovasavat tartalmazó tönköly fájdalomcsillapító és nyugtató hatással van a pihenni vágyókra (feltéve, ha a tönköly zizegését nyugtatónak találod).

A **tönkölypelyva** szabadon mozog a huzatban, ezért a tönkölypárna jól illeszkedik nyak ívéhez, **stabil támaszt** ad a fejednek. Stabilt írtam, ezt egy memoryhab párnához képest azért keménynek érezheted.

És amiért az én kedvencem a tönkölypárna, az a szuper átszellőzés.

A sok kis tönkölyhéj levegős töltést ad a párnának, sokkal hatékonyabban lélegzik, mint a tömör hab vagy másmilyen párnák.

Ha finomabb kényeztetésre vágysz, és a tönkölypárnát túl keménynek találod, próbáld ki a **kölespárnát**. Az apróbb köleshéj jobban hozzásimul nyakadhoz és fejedhez, ezért kényelmesebbnek érezheted. Egy picivel rosszabbul szellőzik a tönkölynél, cserébe nem zizeg annyira.



kölespárna

Előnye a tönköly illetve köles párnának, hogy állítható a töltet magassága, vagyis minden alvó helyzetben praktikusak lehetnek. A huzaton lévő

tönköly párna



zipzár segítségével cserélhető a töltet, és állítható a párna magassága. Így egy könnyed mozdulattal kiszedheted amennyiben kemény, illetve hozzátehetsz, ha puha lett a párnád. (Ahol állítható/flexibilis párnákat árulnak többnyire töltetet is lehet vásárolni, de a jobb helyeken az utántöltőt adják is a párna mellé.)

Allergiásként is használható a tönkölypárna, csak sterilizálni (csíráatlanítani) kell lefekvés előtt (15-30 percre tedd a 60 C°-os sütőbe), a huzatát pedig kézmeleg vízben kimoshatod.



Pro: stabil támaszték, állítható magasság, kiváló szellőzés



Kontra: hangos, ha forgolódasz rajta a párna "zizeg"

GYAPJÚ/PAMUT TÖLTETŰ PÁRNA

Töltőanyagként a gyapjú és pamut nem igazán praktikus, elég gyorsan tömörödnek, idő előtt lelapulhatnak.

Inkább huzatként, vagy a huzat alá szteppelve állják meg a helyüket. A pamut kellemes tapintású és jól szellőzik, a puha, meleg tapintású gyapjú pedig ideális alvásklimát teremt alvás közben.



MŰSZÁLAS PÁRNA

A műszálas töltetű párnák egy része úgy készül, hogy a külső huzatba egy belső huzat kerül, melyen zipzár található. A műszálgolyós (szilikon golyó) töltet mennyisége ezen keresztül könnyen beállítható: ha a keménynek találod, kiszedhető belőle, ha túlzottan puha extra töltetet tehetsz bele. Így minden alváspozícióban nagyszerű komfortot nyújthat.

A műszálgolyós, állítható keménységű párna ruganyos, kellemesen lágy, mégis stabil támasztékot kínál a nyaki csigolyáknak, és viszonylag jól szellőzik.

A szilikon golyócskákból álló töltőanyag jól átszellőző, tartós, és rugalmas. Ez a speciálisan kifejlesztett anyag antiallergén és környezetbarát, valósággal taszítja az atkákat.



Amennyiben allergiás tünetek kínoznak, azért javasolom, fagyaszd le a párnát, ettől a poratkák elpusztulnak, majd mosd is ki. A művelet hátránya, hogy a hatékonyság érdekében gyakran meg kell ismételned. Van azonban egy sokkal kényelmesebb megoldás is.

A magas hőfokon mosható –főzhető– párnák jelentik a legbiztosabb megoldást allergia és asma ellen. A poratka ürülékében található fehérje váltja ki a tünetek többségét. Az atkákat pedig 60 C° feletti mosással lehet eltüntetni a párnából.

A kevert, pamut-műszál huzattal, illetve főzhető antiallergén töltettel rendelkező párnák bármilyen gyakorisággal 95 fokon moshatók. Vagyis: úgy, ahogy vannak, bedobhatjuk ezeket a mosógépbe és magas hőfokon kimoshatjuk.



Pro: állítható keménységű; magas hőfokon mosható, antiallergén



Kontra: rövidebb élettartam

Mikor kell párnát cserélned?

A matrachoz hasonlóan a párna is elhasználódik egy idő után. De nem csak a tartását veszti el (és okoz nyakfájást nap, mint nap), hanem leamortizálódik és higiéniai szempontból is vállalhatatlanná válik.

Jelek, amelyekre figyelmeztethetnek a párnacserére:

- merev, vagy fájó nyakkal ébredsz
- a párnád elszíneződött, vagy szépia színű foltok jelentek meg rajta
- a benne lévő töltelék összecsomósodott
- a párnára lehajtva a fejed éjszaka zihálva veszed a levegőt, vagy rendszeresen bedugul az orrod



Ha ezek ellenére bizonytalan vagy, végezz egy párna tesztet!

Hajtsd félbe a párnád és helyez rá egy közepes könyvet. Egy jó minőségű párna könnyedén kirúgja magát és felveszi az eredeti formáját, de ha a párna félbehajtvá marad, nos, akkor itt az ideje a cserének.

Meddig adja meg párnánk a nyak alátámasztását?

1-3
ÉV

Ez alapanyagfüggő: a szilikongolyós, pamut- vagy éppen gyapjú töltet már 1-3 év után összetömörödhet, a toll/pehely sem sokkal jobb nála, a **memory hab** is jelentősen veszthet a kezdetben nyújtott kényelemből - lassú visszarugózó képességéből - 3-4 éven belül.

4-5
ÉV

Tartósság szempontjából a versenyt a tönköly- és a köleshéj töltetű párnák nyerik, ezek megfelelően erős, masszív huzat esetén jó pár évig kitarthatnak, a tönköly, vagy köles töltőanyag ugyanis jóformán elnyúthatetlen. Ha szereti a friss tönköly illatát, azért cseréld ki a töltetet legalább 4-5 évenként.



Ésszerű döntés lehet elgondolkodnod a párna cseréjén már akkor is, amikor még viszonylag kényelmesnek mondható. Gondolj csak bele, mennyit izzadsz naponta párnádba, vajon hány liternyi verejték kerülhetett már bele? Emellett az évek során atkák, baktériumok és egyéb élősködők tanyájává válhat.

Matracunkhoz hasonlóan hajlamosak vagyunk párnánkat azután is használni, miután már nem is igazán kényelmes és már nem is támaszt alá megfelelően. Ne várd meg, amíg a rossz párna hátrányait megtapasztalod, inkább ejtsd meg a cserét időben!

Nyugati alvásszakértők egyébként 1-1,5 évente ajánlják a párna cseréjét. Ezt amolyan ökölszabályként érdemes megfognod neked is.

Hogyan kell párnát próbálni?

Az hogy számodra melyik lesz a legkényelmesebb párna, csak kipróbálással döntheted el. Miután kiszemelted a szimpatikus párnákat, keresd fel a szaküzletet (tipp: azért telefonon kérdezz rá, ténylegesen ki lehet próbálni a párnákat).

Az értékesítőt kérd meg, hogy mutassa meg az otthonihoz legjobban hasonlító matracot. Feküdj úgy a matracon, ahogy otthon szoktál (ha váltogatsz a pózokat, akkor itt is tégy hasonlóan).

Tölts el annyi időt a párnán, amennyit jónak érzel ahhoz, hogy az alábbi kérdésekre válaszolni tudj:

- 1) Nem kemény, vagy épp túl puha-e a párna?
- 2) Magas? Vagy épphogy túl alacsony?
- 3) Egyszerre kényelmes és jól alá is támaszt a párna?
- 4) Jól szellőzik? Nem izzaszt-e le?

A próbával sem mehetsz persze biztosra, hiszen csak néhány éjszaka után derül ki, valóban jól választottál-e, de reményre adhat okot, hogy néhány helyen már csere- vagy pénzvisszafizetési garanciát is kapsz az új párnádhoz. (Erre érdemes rákérdezned a szaküzletben.)



Remélem, segítettem közelebb kerülni az igazán jó párna megtalálásához.

Sikeres párnaválasztást kívánok!



*Ha bármilyen további információra lenne szükséged párna-,
vagy akár matracválasztással kapcsolatban,
akkor keresd a legközelebbi Matrackuckó üzletet!*

Aludj jól, ébredj vidáman!

Id. Hahn Gábor
Matrackuckó vezetője
www.matrackucko.hu