

# JAK VYBRAT SPRÁVNÝ POLŠTÁŘ A JAK HO POUŽÍVAT?



Anatomicky správné podepření krčního zakřivení páteře při poloze na zádech a udržení rovné krční páteře v souladu s osou těla na polštář, a to bez tlakových bodů, to je role polštáře. Abyste toho docílili, doporučujeme zvážit několik základních faktorů, které mají na výběr správného polštáře zásadní vliv. Je také důležité polštář používat správným způsobem. Na polštáři regeneruje krční páteř a hlava, ramena regenerují na matraci. Polštář proto přirazíme těsně k ramenům, ale ramena na polštáři neležíme.

## 1. SPÍM NA ZÁDECH

Uvolněná poloha na zádech s rukama podél těla je lékaři nejdoporučovanější polohou. Páteř je tak ve svém přirozeném zakřivení, svaly jsou uvolněné, není vyvíjen tlak na vnitřní orgány, obličej není nijak deformován a netvoří se vrásky. Vzhledem k tomu, že krkem vede veškeré krevní zásobení potřebné pro oxykličení mozku, je důležité, aby byla krční páteř ve své přirozené poloze a minimalizoval se tlak na nervové kanálky. Toho dosáhnete použitím vhodného anatomického polštáře. Pro spaní na zádech doporučujeme **polštáře ve tvaru STANDARD nebo WAVE**.

## 2. SPÍM NA BOKU

Odborníci doporučují polohu na boku, ideálně levém, osobám trpícím zažívacími potížemi a těhotným ženám. V poloze na boku si své přirozené zakřivení udržuje páteř sama. Vhodný anatomický polštář zajistí, aby i krční páteř byla ve správné pozici - rovně v souladu s osou těla, a zabráni ohnutí a stlačení. Pro spánek na boku doporučujeme **polštáře ve tvaru STANDARD nebo WAVE**.

## 3. SPÍM NA BŘÍŠE

Lékaři se shodují, že pozice na břiše není vhodnou spánkovou polohou. Mohou se objevit bolesti krční páteře a je zatěžována oblast hrudníku a břicha. Jedinými výhodami je tlumení chrápání a nižší riziko spánkové apnoe. Pokud je poloha na břiše Vaší oblíbenou spánkovou polohou, je vhodný **nižší polštář**, díky kterému hlava není příliš vysoko a páteř nevybočuje do nepřirozené polohy. Ideální volbou může být 7 cm vysoký polštář SUPERIORE FLAT.

## 4. MÁM ŠIROKÁ RAMENA

Osoby vyššího vzrůstu a širokých ramen potřebují **více pod hlavou**, aby jejich krční páteř zůstala ve své přirozené poloze i ve spánku. Vhodnou volbou v těchto případech bývají polštáře MAXI.

## 5. JSEM ALERGIK

Veškeré materiály použité ve výrobcích Magniflex jsou testované a díky tomu garantujeme jejich **zdravotní nezávadnost a vhodnost i pro alergiky**.

## 10. NADMĚRNĚ SE POTÍM

Vysoce **prodyšná patentovaná pěna MAGNIGEL** díky své struktuře umožňuje neuvěřitelně pohodlnou relaxaci. Pomalu se zahřívá na teplotu lidského těla a při přerušení kontaktu s tělem rychle chladne. Pěna Magnigel byla vyvinuta pro osoby trpící nadměrným pocením, klimakterickými potížemi a návaly horka.

## 9. POTŘEBUJI PODPOŘIT TERMOREGULACI

Snímatelné potahy polštářů z kolekce SUPERIORE jsou vyrobené ze speciální patentované termoregulační textilie Outlast původně vyvinuté NASA pro vesmírné skafandry, která spolu s 3D větracím lemem zajišťuje maximální prodyšnost a **stabilní teplotu po celou noc**.

## 8. SHÁNÍM BIO KVALITU

Certifikát GOT'S potvrzuje, že všechny potahové látky polštářů z kolekce GEOMEMORY jsou vyrobeny ze 100% organických materiálů a při jejich výrobě dochází k maximální ochraně člověka a životního prostředí. Jsou ideální nejen **pro osoby s velmi citlivou pokožkou**.

## 7. HLEDÁM POLŠTÁŘ PRO DÍTĚ

Polštář vhodný pro malé dítě by měl odpovídat jeho tělesným proporcím. Měl by být **nižší a pokud možno prodyšný**. Malým dětem doporučujeme 5 cm vysoký polštář BABY, který je po celé ploše opatřen perforačním systémem Airyform pro maximální prodyšnost. Další volbou může být polštář SUPERIORE FLAT, který je 7 cm vysoký a má potah z patentované termoregulační textilie Outlast.

## 6. ZAJÍMAJÍ MĚ CERTIFIKÁTY

Patentované pěny použité v polštářích Magniflex mají prokazatelně prospěšné účinky na lidské zdraví a díky tomu se mohou pyšnit **nejvyšší zdravotní certifikací v EU - Medical Device Class 1**. Certifikace OEKO TEX® STANDARD 100 zaručuje nepřítomnost alergenních látek a absenci škodlivých látek, které mohou ohrožovat zdraví.



www.magniflex.cz