

Stii sa-ti alegi perna potrivita?

Articol de: anca axenia

De multe ori ti se intampla ca, intr-o zi aglomerata si plina de solicitari, sa te pomenesti visand cu ochii deschisi, pentru o clipa, la momentul cand vei ajunge acasa si te vei intinde in pat, iar prietenoasa ta. Pernuta te va intampina, si tu vei adormi in sfarsit... Nu este nimic rau in a visa la acest lucru, cu doua precizari: nu visa prea mult, pentru ca risti sa te ia somnul si, in al doilea rand... oare perna ta este potrivita pentru tine, tinand cont de conformatia fizica a corpului tau si de pozitia in care dormi de obicei?

Te-ai putea intreba ce inseamna acest lucru. O perna este pur si simplu o perna... Doar nu te vei atasa de ea ca de o fiinta, nu? Adevarul este insa, ca de obicei, pe undeva pe la mijloc. Este suficient sa-ti aduci aminte de copilarie, cand nu puteai adormi fara "pernuta ta". Dincolo de acest aspect insa, ramane problema tipului de perna pe care o alegi. Nu este vorba de un capriciu.

Spre exemplu, multe persoane sufera de usoare forme de scolioza (deviatie a coloanei vertebrale) si, chiar daca aceasta nu este graav, ar fi de preferat sa dormi fara perna. Recomandarea este valabila si din ratiuni de ordin estetic: daca dormi fara perna, momentul cand iti vor aparea primele riduri pe gat se va lasa mult asteptat...

Unii oameni prefera o perna mai tare, al carei rol este de a le tine capul usor mai ridicat decat restul corpului. Nu este deloc indicat, insa; pe de o parte, coloana vertebrala va fi tensionata pe intreg parcursul noptii, iar in acelasi timp, circulatia sangelui spre creier va fi periclitata.

Sa te mai miri ca dimineata te simti ametita si mai obosita decat inainte de culcare? Cel mai bine este ca perna sa-ti ridice doar putin capul, gatul si umerii, mentinandu-le aproximativ la acelasi nivel si relaxand astfel corpul. Daca obisnuiesti sa dormi pe spate, alege o perna plata; pe de alta parte, daca stii ca dormi pe o parte, perna ar trebui sa fie ceva mai ferma, pentru a-ti sustine capul si umerii si a mentine pozitia normala a coloanei vertebrale.

In principiu, este de preferat sa alegi o fata de perna cat mai larga, astfel incat perna in sine sa aiba suficient spatiu la dispozitie. In ceea ce priveste materialele, alege unele non-alergice, precum bumbacul sau satinul.

Unele femei obisnuiesc sa doarma cu fata in jos. Dincolo de faptul ca, pe termen lung, acest lucru nu este deloc benefic pentru fermitatea bustului, daca este si cazul tau, ar trebui sa cam renunti la perna, astfel incat capul si gatul sa nu stea intr-o pozitie nefireasca. Daca iti este imposibil, alege una cat mai moale si plata.

Taguri articol: perna, pat, scolioza, riduri,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

