

Αλλάζετε μαξιλάρι κάθε έξι μήνες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«Η διάρκεια ζωής του μαξιλαριού που χρησιμοποιείτε στον ύπνο ποικίλλει ανάλογα με την ποιότητά του αλλά και το υλικό της γέμισής του» αναφέρει στη βρετανική εφημερίδα «Daily Mail» ο Νέβιλ Μουρ, διευθύνων σύμβουλος του δικτυακού καταστήματος πώλησης κλινοσκεπασμάτων Slumber Slumber. «Τα μαξιλάρια από φθινό πολυεστέρα χρειάζονται αντικατάσταση κάθε περίπου έξι μήνες. Τα πουπουλένια μαξιλάρια αντέχουν ως και πέντε χρόνια, ενώ εκείνα που έχουν ως γέμιση φτερά ή μαλλί έχουν διάρκεια ζωής ως και οκτώ έτη».

Ο κ. Μουρ σημειώνει ότι «είναι εύκολο να συνηθίσει κάποιος να κοιμάται σε ένα λεπτό, «ασουλούπωτο» μαξιλάρι, ωστόσο κάτι τέτοιο μπορεί να οδηγήσει σε πόνους στον αυχένα και στη μέση. Αν επίσης το μαξιλάρι δεν πλένεται σωστά, μπορεί να αποτελέσει πηγή βρωμιάς, νεκρού δέρματος και ακάρεων σκόνης – όλοι αυτοί οι παράγοντες ενισχύουν τις αλλεργίες και το άσθμα. Ένα καλό μαξιλάρι πρέπει να στηρίζει το κεφάλι και να το κρατά ευθυγραμμισμένο με τη σπονδυλική στήλη όταν είστε ξαπλωμένοι».

Μια καλή λύση για να δείτε αν το μαξιλάρι σας συνεχίζει να είναι κατάλληλο για τον ύπνο ή χρειάζεται να πάρει θέση στον κάλαθο των αχρήστων αποτελεί το «τεστ του χαλασμένου μαξιλαριού» της φυσικοθεραπεύτριας στο Λονδίνο Σάμι Μάργκο: Χτυπήστε το μαξιλάρι σας ώστε να φουσκώσει και διπλώστε το στη μέση.

Τοποθετήστε ένα αθλητικό παπούτσι επάνω στο διπλωμένο μαξιλάρι. Αν το μαξιλάρι παραμείνει διπλωμένο, είναι η ώρα να το αλλάξετε. Αν πάλι το μαξιλάρι ξεδιπλωθεί και «εκτοξεύσει» το παπούτσι, είναι σε καλή κατάσταση και μπορείτε να συνεχίσετε να το χρησιμοποιείτε.

Πηγές: tovima.gr -ikypros.com