

Gazzetta

DEL BEN DORMIRE

N° 1 - AUTUNNO 2014



PER QUALCUNO
DORMIRE COME UN BEBE'
E' DIVENTATO UN SOGNO LONTANO

PER AMORE DEL SONNO

(segue a pag. 2)

SHUTTERSTOCK



ELITE SA

«LA GIORNATA
APPARTIENE A CHI
DORME BENE.»

Ecco una di quelle frasi che sembrano così evidenti da far passare per ingenuo chi la pronuncia.

Eppure non vi è nulla di meno banale di una buona notte di sonno, seguita - al risveglio - da quella sensazione di forza

e di gioia che fa venir voglia di spostare le montagne. Perché oggi il sonno è minacciato da ogni parte: in una società che valorizza l'attività, la rapidità, la produttività e il lavoro a ciclo continuo, Morfeo è stato relegato in cantina. Sedentarietà, posture scorrette, dolori dorsali, tensioni e stress completano questo quadro a tinte fosche. Il sonno - o, piuttosto, la sua mancanza

- rappresentano ormai una questione di salute pubblica. Non è un caso che i grandi centri ospedalieri abbiano tutti un loro centro specializzato in problemi del sonno.

Con riguardo al sonno, sappiamo soprattutto una cosa: che esso è assolutamente vitale. Prendiamocene cura.

François Pugliese, ELITE SA

PER QUALCUNO
DORMIRE COME UN BEBE'
E' DIVENTATO UN SOGNO LONTANO

PER AMORE DEL SONNO

«Da quando ho investito in un letto di qualità, il mio sonno è molto migliorato e sono drasticamente diminuiti i miei dolori lombari». Anna ha 55 anni. Lavora come impiegata. Sedentarietà, mancanza di attività fisica e posture scorrette hanno avuto ragione della sua schiena. A causa di un persistente dolore alla zona lombare, si è dovuta rivolgere più volte al fisioterapista, affinché la "sblocchi", come dice lei.

Abitudini più salutari (una maggiore attività fisica, dieta controllata, pratiche di meditazione) e l'investimento in un letto di qualità le permettono, oggi, di parlare del suo mal di schiena al passato.

Secondo uno studio condotto nel 2011 dalla Lega Svizzera per la Cura delle Malattie Reumatiche, l'80% della popolazione soffre di mal di schiena, da una volta all'anno fino a più volte alla settimana. In Svizzera, questo problema si riscontra in tutti gli strati della popolazione, a prescindere dall'età, dal sesso e dall'attività lavorativa.

E' certo che un nuovo materasso e un letto di buona qualità non possono - da soli - eliminare i danni più gravi, ma, assicurando un corretto sostegno della colonna vertebrale durante la notte, permettono al corpo di rilassarsi e di recuperare energie. Della giusta fermezza, un buon letto riduce le tensioni e le pressioni che possono portare ad aver bisogno di consultare un medico.

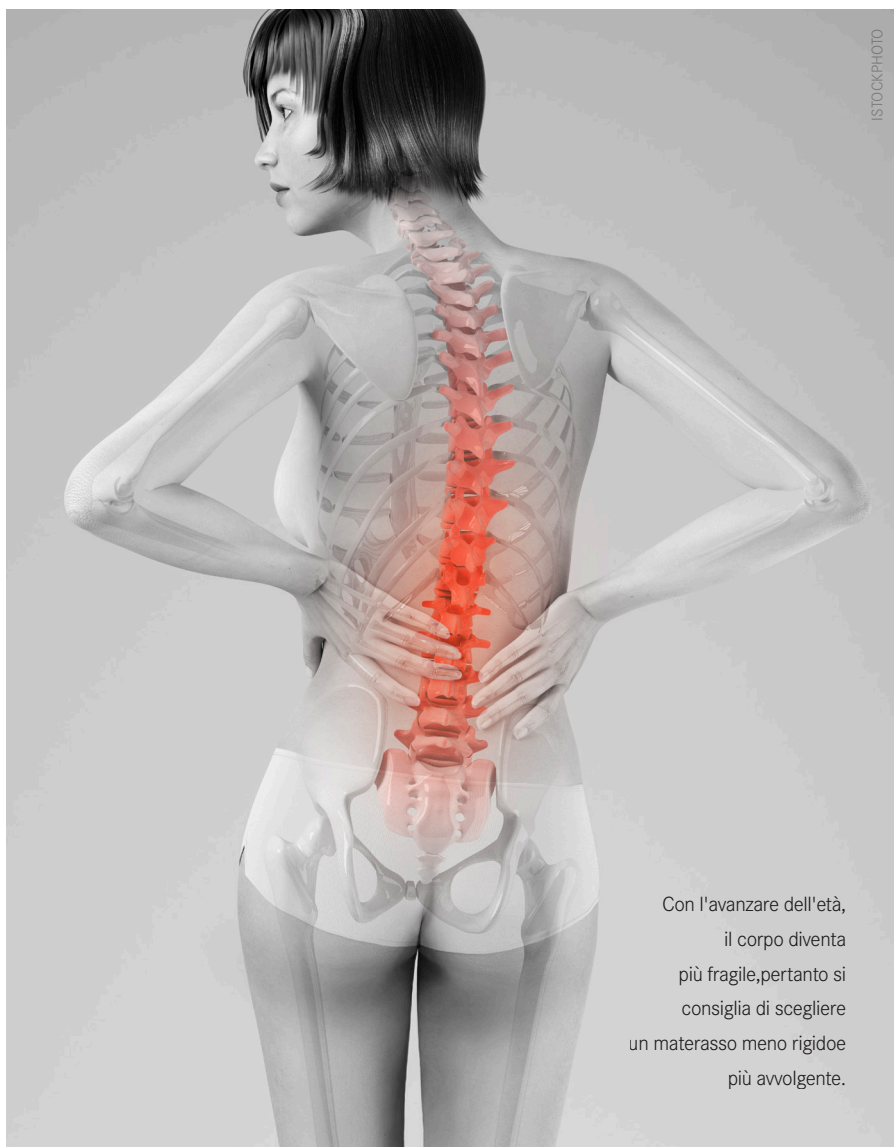
Eppure sono ancora numerosi coloro che non mettono in relazione diretta il loro letto con determinati problemi di salute.

RIDURRE I MICRO-RISVEGLI

Durante la seconda parte della notte, riservata alla fase del sonno paradossale, in cui l'attività cerebrale è più intensa, il sonno diventa più superficiale e quindi più fragile, in caso di problemi di pressione e di scomodità.

Un materasso troppo duro o troppo molle può costituire una causa di risveglio. Chi dorme viene spinto fuori dalle braccia di Morfeo a causa di dolori e di irrigidimenti.

L'esperienza clinica più recente dimostra l'importanza non tanto della durata, ma della qualità del sonno, e ciò soprattutto nella seconda parte della notte.



Con l'avanzare dell'età,
il corpo diventa
più fragile, pertanto si
consiglia di scegliere
un materasso meno rigido
più avvolgente.

Il ruolo di un buon letto è, al medesimo tempo, di essere accogliente - per non creare dolorosi punti di pressione - e di sostenere in maniera adeguata la schiena, dalla zona cervicale fino a quella lombare.

Con un letto nuovo, l'apparato muscolare si rilassa e i micro-risvegli diventano meno numerosi. Il vostro sonno guadagna in qualità, la vostra vita in vitalità.

SCEGLIERE LA QUALITÀ

Di solito più costoso, più resistente e più igienico di un materasso in schiuma, il materasso a molle insacchettate è costituito da un gran numero di molle cilindriche, ciascuna delle quali è racchiusa in un sacchetto di cotone.

L'insieme delle molle forma un ideale sostegno per il corpo, punto per punto, quale che sia la conformazione fisica della persona e la posizione assunta durante il sonno. Distribuite in differenti zone di comfort anatomico, le molle sostengono in modo ottimale le cervicali, le spalle, la colonna vertebrale, le anche e le gambe. Ogni parte del corpo è sostenuta in modo indipendente. Le molle insacchettate procurano una sensazione di leggerezza, poichè alleviano i punti di compressione del corpo e migliorano la circolazione venosa. Una buona circolazione sanguigna favorisce la rigenerazione delle cellule durante la notte. Inoltre, un materasso a molle insacchettate è caratterizzato da un'aerazione ottimale, grazie all'aria presente tra le molle. A differenza della schiuma, che funziona come una spugna, le molle ventilano la traspirazione notturna, quindi permettono al materasso di "respirare" e a chi dorme di beneficiare di un clima sano e di un ambiente secco e confortevole.

Gli strati di materiali in fibre naturali, come la lana, il crine di cavallo, la seta Tussah o, ancora, la SeaCell® (un composto di alghe marine e cellulosa), completano le molle e contribuiscono alla regolazione dell'umidità e della temperatura.

I 4 PUNTI-CHIAVE PER DORMIRE MEGLIO



LA CAMERA DA LETTO: UN AMBIENTE DEDICATO UNICAMENTE AL RIPOSO

Per preservare il sonno è importante creare un luogo dedicato in via esclusiva al relax. No a TV, computer e ogni altra fonte di risveglio.



UNO SPAZIO TRANQUILLO, FRESCO, BUIO

La penombra favorisce la produzione di melatonina, un ormone che favorisce il relax. Il rumore disturba il sonno, soprattutto nella fase di addormentamento. Se necessario, l'utilizzo di protezioni uditive si rivela efficace.

Anche la temperatura ambientale è importante: in inverno l'ideale è tra 16 e 19 gradi; in estate una doccia fresca subito prima di andare a letto facilita il sonno.



IL LETTO, L'ELEMENTO PRINCIPALE

Il letto resta l'elemento centrale della camera. Il letto si usa intensamente: si consiglia di cambiare il materasso almeno una volta ogni 10 anni. Puntare su un letto di qualità significa evitare l'usura precoce del medesimo e garantire un ambiente sano alla vostra schiena.



LA REGOLARITÀ

Per ridare il giusto spazio al riposo, è molto importante osservare orari regolari e sane abitudini di vita. Il sonno arriva in modo naturale se si privilegiano attività tranquille prima di coricarsi e se si va a letto ai primi segni annunciatori del sonno (chiusura delle palpebre, brividi, rallentamento dei riflessi).

La parola d'ordine resta la regolarità: svegliarsi alla stessa ora preserva il ritmo globale sonno-veglia.

Da evitare prima di andare a letto: schermi luminosi, contrarietà, attività faticose o sportive, pasti abbondanti, bevande alcoliche, caffeina e altri prodotti eccitanti.

SI DORME A SECONDA DI COME SI SCEGLIE IL LETTO...



SAPETE CHE COSA SI NASCONDE NEL VOSTRO MATERASSO?

Vale la pena di spendere un po' di più per avere la garanzia di un prodotto realizzato con materiali naturali e di qualità.

IL VOSTRO LETTO HA VISSUTO

i vostri momenti di benessere e di malessere. Un letto ha una vita media di 10 anni. Qual è l'età del vostro letto?

PERCHE' IL SONNO SIA RISTORATORE

la muscolatura deve potersi rilassare completamente. La funzione del letto è quella di sostenervi e di avvolgervi, sia che pesiate 50 o 120 kg. Venite a provare la fermezza del materasso che fa al caso vostro.



UN LETTO E' UN INVESTIMENTO

per il vostro benessere.

Dovete provarlo in un contesto di calma e al riparo da preoccupazioni. Toglietevi il soprabito, coricatevi, chiudete gli occhi e ascoltate il vostro corpo.

LETTO E MATERASSO

formano un tutt'uno. Abbinare un nuovo materasso a un letto vecchio significa abbreviare la durata di vita del materasso. E' più che opportuno rinnovare nello stesso momento l'uno e l'altro, l'alto e il basso.

TUTTI I MATERASSI ELITE

sono fabbricati in Svizzera, ad Aubonne, e hanno ottenuto il Marchio Europeo EcoLabel, che ne certifica la resistenza e l'alta qualità dei suoi componenti.

PER CONSIGLI PERSONALIZZATI, FISSATE UN APPUNTAMENTO NEL NOSTRO SHOWROOM

Elite 
LITERIE D'EXCEPTION

ELITE GALLERY

Via Marco Formentini 14 • 20121 Milano

Tel. 02 36 72 50 57

milano@elitebeds.it • www.elitebeds.it

Lunedì

Martedì-Sabato

Giovedì

Chiuso

10h00-19h00

10h00-21h00