

CI VUOLE UN SONNO DI QUALITÀ

MOLTO DIPENDE DA ABITUDINI, STILE DI VITA E GENETICA, MA ALTRETTANTO IMPORTANTE È IL LUOGO DEL RIPOSO, CIOÈ LA CAMERA E IL LETTO. LA MOSSA VINCENTE PERÒ È SCEGLIERE BENE MATERASSO, RETE E CUSCINO.

IL SISTEMA AMBIENTE

Nella stanza dove si dorme ogni aspetto va curato per avere le condizioni ideali al riposo: dall'atmosfera generale alla luce adatta, alla temperatura ottimale fino alla gamma cromatica più indicata. Perché qui deve essere ospitato nel migliore dei modi l'elemento fondamentale per un buon sonno: il letto.



Letto Waves di Notteblu

NEL BONUS MOBILI, PREVISTO PER CHI RISTRUTTURA UN'ABITAZIONE, RIENTRA ANCHE L'ACQUISTO DEL MATERASSO. LO SCONTO FISCALE È PARI AL **50%** FINO AL 31/12/2015 (MA SONO PROBABILI PROROGHE).

IL SISTEMA LETTO

È l'insieme formato da materasso, base di sostegno - cioè la rete - e cuscino. I tre componenti, in relazione tra loro, vanno scelti in modo da essere compatibili.

MATERASSO

Regola numero uno: va provato, perché solo così si riesce a fare una valutazione obiettiva in base a peso, statura ed eventuali problemi posturali di chi lo userà.



Materasso Fodera climatizzata di Simmons

RETE

Con o senza movimento, singola o doppia, è in relazione alla tipologia del materasso.



Rete elettrica Ergoblock di Magniflex

CUSCINO

Né troppo alto né troppo basso: deve garantire il corretto sostegno al collo.

Cuscino Jolie di Epeda

DORMIRE BENE: 5 FASI IN 8 ORE

Le ore di sonno consigliate sono otto per avere una buona qualità di vita, abbassando i livelli di stress. Il sonno è composto da **5 stadi** che si ripetono più volte durante il riposo (4-5 cicli in media). I primi 4 sono conosciuti come la **fase "non rem"**, in cui si passa dalla veglia al sonno e si mantiene viva l'attività muscolare. Nel quinto - o **fase "rem"** - i muscoli e la colonna vertebrale si irrigidiscono e il cervello entra in fase onirica. L'alternarsi dei vari momenti durante la notte varia da soggetto a soggetto, ma un **sonno frammentato** causa problemi, da disturbi cognitivi e del comportamento, a sonnolenza diurna.

BUONE ABITUDINI CHE AIUTANO

Tra la cena e il riposo devono trascorrere **almeno 3 ore** per completare la digestione. Meglio rinunciare ad alcolici, cibi piccanti, frittura e dolci. Un corretto stile di vita in generale, che comprenda anche l'attività fisica (ma non subito prima di coricarsi), ha un'incidenza positiva.



GIUSTO MIX PER LA STANZA DEL RELAX

POTENDO SCEGLIERE

- ✓ **LA POSIZIONE:** il luogo più indicato da destinare alla camera è lontano da ingresso e zone di passaggio.
- ✓ **L'ORIENTAMENTO:** è preferibile che sia a Est, in modo da avere la giusta esposizione per accogliere i raggi del sole all'alba e conservare il fresco durante il resto della giornata.
- ✓ **LA GRANDEZZA:** una stanza ampia è sempre un vantaggio e in ogni caso dovrebbe essere il più possibile sgombra e ordinata, così è più semplice anche tenerla pulita. La normativa - che varia da Comune a Comune - impone misure minime: per esempio a Milano il nuovo Regolamento Edilizio prevede 12 mq per la matrimoniale e 8 mq per la singola, con altezza 270 cm.

CLIMA & ATMOSFERA



Stazione meteo
Proji RM33P
di Oregon Scientific.

LA TEMPERATURA deve essere in relazione con quella esterna: durante l'inverno tra i 16 e i 18°C, d'estate può arrivare anche a 25-27°C, ma è fondamentale che la percentuale di umidità rimanga tra il 30 e il 50%. Quindi se serve, si all'uso di climatizzatori e deumidificatori, purché vengano correttamente regolati e mantenuti, a partire dalla pulizia dei filtri.

LA PERCEZIONE DEL COLORE dipende dai recettori presenti nella retina dell'occhio, che restituiscono informazioni al cervello in grado di regolare i ritmi del sonno. Favorevoli al riposo sono azzurro, verde e giallo tenue, mentre è meglio evitare viola e rosso, troppo forti ed energizzanti.

Lampada da tavolo
Touch di Ideal Lux.



LA LUCE INFLUISCE sulla produzione di melatonina, che regola il ritmo sonno-veglia. Per un riposo profondo le luci dovrebbero restare spente, e chiuse tende, tapparelle o persiane. Anche la lettura può essere una buona abitudine che predispone al sonno: per avere un'atmosfera rilassante e la luce giusta vanno bene le piccole lampade da comodino.



IN NELLA CAMERA DA LETTO, DOVE L'ATMOSFERA OVATTATA È QUELLA CHE PIÙ INVITA AL RIPOSO, IDEALE È IL PAVIMENTO DI LEGNO. CALDO E PIACEVOLE AL TATTO, ASSOCIA A QUALITÀ ESTETICHE ANCHE PROPRIETÀ ISOLANTI.



Idropittura ipoallergenica
Bellarya di Boero.