



**SERVIZI VICOPHARMA S.P.A.**  
FARMACIA COMUNALE VICO EQUENSE



Città di Vico Equense (NA)

La Farmacia Comunale di Vico Equense (NA)  
gestita dalla Servizi Vicopharma S.p.A.  
e il Comune di Vico Equense  
con la collaborazione di Italia Benessere

**PRESENTANO**

# **LA GUIDA AL BENESSERE DEL SONNO**

a cura della Dott.ssa Valentina Caruso



# DORMIRE BENE PER VIVERE MEGLIO

**“UN SANO RIPOSO MIGLIORA LA QUALITÀ DELLA VITA”**

E' questo il principio che guida ed orienta ogni progetto dell'azienda *Italia Benessere* specializzata nel settore del bedding e che da sempre si prende cura del benessere del sonno di tutta la famiglia.

Siamo convinti che il sonno sia il rimedio più naturale, più economico e più potente che ciascuno di noi ha quotidianamente a portata di mano per garantirsi una fonte insostituibile di energia psicofisica. Fra le tante mode della vita moderna, il buon riposo resta in fondo l'unico vero segreto di longevità e gioventù, fonte gratuita e inesauribile di pace e intimità con noi stessi.

Per questo ogni materasso, letto, rete o guanciaie *Italia Benessere* nasce da un attento studio delle esigenze ergonomiche del nostro corpo, grazie ad importanti collaborazioni con gli istituti di ricerca delle migliori Università italiane ed al coinvolgimento di figure professionali altamente specializzate.

Al centro della Mission di *Italia Benessere* abbiamo posto il Benessere del Sonno di tutta la famiglia, utilizzando i principi del “marketing della salute” e proprio per questo partecipiamo attivamente alla diffusione in Italia della cultura del buon sonno e del benessere del riposo. Lo facciamo non solo con i nostri prodotti, ma anche con tanti strumenti di informazione e approfondimento che trovi sul nostro sito web, sulla nostra pagina Facebook, all'interno della Farmacia Comunale di Vico Equense (NA), gestita dalla servizi Vicopharma S.p.A. e da oggi anche con la breve guida che hai fra le mani, che ci auguriamo possa fornirti un semplice e ed utile vademecum per sfruttare sempre al meglio tutti i tuoi momenti di relax...



**Italia**  
Benessere  
*di Professionisti del Riposo e del Relax*  
IN ITALY

Un segreto per dormire bene?  
**Rilassare naturalmente la colonna vertebrale**  
*Fisicamente decontratti*

Presidio Medico Sanitario  
DISPOSITIVO MEDICO

RICHIEDI UNA CONSULENZA GRATUITA 081 8707626

**Italia**  
Benessere

Fiducia



Buona lettura!

# MARKETING DELLA SALUTE

Con tale termine si intende indicare un tipo di marketing sociale che suscita interesse nella misura in cui diventa strumento innovativo per la prevenzione e per la promozione della salute.

Il marketing della salute racchiude in sé principi e strumenti che servono a influenzare i destinatari ad accettare, rifiutare, modificare o abbandonare un comportamento in modo volontario allo scopo di ottenere un beneficio salutare per il singolo, per i gruppi e per la collettività. Mentre nel marketing commerciale il beneficio è solo economico per chi vende ed effettua la campagna pubblicitaria, nel marketing della salute la destinataria del progetto è la società tutta che si cerca di indirizzare verso una **costruzione sociale della salute** che coinvolga vari attori sociali (farmacie, università, enti locali, media, sindacati, agenzie, associati, cittadini e altri ancora).

Il marketing della salute mira a determinare nuovi indirizzi d'azione nel campo della prevenzione e della promozione della salute, individuando obiettivi a vari livelli (europeo, nazionale, provinciale e locale) e nel pieno rispetto delle strategie per il controllo delle malattie. Fare marketing della salute equivale quindi a fare un investimento in salute e sviluppo, e questo molte aziende lo hanno percepito.

I materassi “Italia Benessere” oltre ad essere anallergici, antistatici, antidecupito e antiacaro, hanno delle caratteristiche e delle certificazioni importanti, ovvero:

il certificato presidio medico sanitario categoria classe 1 che fa beneficiare i prodotti della deducibilità fiscale del 19% sulla dichiarazione del reddito annuo, e per chi usufruisce delle agevolazioni della legge 104, l'iva dal 22% passa al 4% su tutti i prodotti della linea.

il certificato oko tex che stabilisce che gli stessi sono naturali e non cancerogeni.

Tali sistemi di riposo garantiscono qualità italiana al 100% (sia nella parte tessile che nella lastra di cui sono strutturati).

Il marketing della salute si lega al discorso qualitativo di tali sistemi di riposo perché stando a studi sul magnetismo terrestre e a ricerche significative nel campo di cui gli operatori hanno tenuto conto prima di progettare gli stessi, l'azienda "Italia Benessere" interviene con un guscio speciale per difendere il nostro corpo dai campi magnetici.

Per il benessere della colonna vertebrale, le reti sono state disegnate e progettate da docenti di posturologia delle migliori Università italiane, seguendo e rispettando le più severe norme costruttive in termini di qualità ergonomica.

Tutte queste caratteristiche fanno sì che i prodotti se usati quotidianamente diventino terapeutici nel tempo. La trasparenza, la fiducia e il senso di responsabilità sono il core della mission e della filosofia aziendale.

# IL SONNO E LA VITA MODERNA

Possiamo veramente ancora parlare, oggi, di “buon riposo”, dando per scontato che sia un bene alla portata di tutti?

O piuttosto dobbiamo ammettere che un “buon riposo”, inteso come “sonno sano e rigenerante” da godere ogni notte, sia ormai qualcosa di piuttosto raro ed altrettanto prezioso? Che una “sana dormita” sia ormai diventata un lusso che ci permettiamo solo nei week-end o addirittura in vacanza, gli unici appuntamenti fissi per il recupero delle ore di sonno perdute?

I ritmi della vita quotidiana sono sempre più stressanti, e le nostre giornate sempre più stracolme di impegni: lavoro, famiglia, figli, casa, spesa, amici, palestra, serate... In questo vortice di cose da fare, spesso ciò che sacrificiamo per primo è proprio il tempo dedicato al sonno ed al riposo!

E non è solo una drastica diminuzione delle ore di sonno rispetto al nostro naturale fabbisogno che ci induce a riflettere. Pensiamo per un attimo alla “qualità” del nostro sonno: dormiamo in case in cui i telefoni cellulari non vengono spenti nemmeno la notte, con tablet e smartphone in ricarica proprio accanto a noi, routers per il wi-fi, televisori, radio o computers accesi fino a tardi e un bombardamento di informazioni, video, musica, parole che rubano costantemente la nostra attenzione e allontanano la nostra capacità di raccoglierci e rilassarci a fine giornata.

A tutti noi, quindi, uomini, donne e bambini dei tempi moderni, sono dedicate le pagine di questa semplice guida!

# RIPOSO E SALUTE

“Riposare Bene”. E’ questa la semplicissima pratica fondamentale per il benessere del corpo e della mente.

Un sonno ristoratore è indubbiamente uno dei grandi pilastri del nostro benessere e della nostra salute sia fisica che psichica, e proprio dalla qualità del sonno e dalla purezza dei nostri momenti di relax dipende la sensazione di freschezza, di energia e di benessere che accompagna ogni nostra giornata e, in parte, anche il nostro stato di salute generale.

Vivere con superficialità il riposo o l’ambiente in cui decidiamo di dormire significa rinunciare a una netta percentuale di benessere e qualità della vita, nonché a una fonte insostituibile di energia psicofisica, mentre i benefici che derivano da un buon riposo notturno sono numerosissimi, e sono oggetto di sempre più attenti studi scientifici.

Il sonno, insomma, è un vero e proprio scrigno di salute di cui troppo spesso ci dimentichiamo!

## RICORDA

I tre elementi chiave per un sonno di qualità sono:



### la DURATA

le ore di sonno dovrebbero essere sufficienti per essere riposati e vigili il giorno seguente



### la CONTINUITÀ

i momenti di riposo dovrebbero essere continui e non frammentati



### la PROFONDITÀ

per essere rigenerante, il sonno deve essere sufficientemente profondo

# I 7 BENEFICI DEL SONNO

Ovvero 7 buone ragioni per prendersi cura del proprio riposo!



## **Rigenerazione**

Il sonno è l'attività quotidiana indispensabile per "recuperare" fisicamente e psicologicamente tutte le energie spese durante la giornata, poiché è proprio durante le fasi di sonno più profondo che il nostro corpo e la nostra mente si rigenerano e si rafforzano.



## **Crescita**

Ti sei mai chiesto perché i bambini più piccoli necessitano di così tante ore di sonno? Perché è proprio durante il sonno che si sviluppano la quasi totalità dei processi di crescita. Il corpo si accresce, il fisico si irrobustisce, il sistema immunitario si sviluppa e tutto il sistema nervoso giunge a maturazione.



## **Memoria**

Duranti le fasi di sonno profondo il cervello si occupa di consolidare e immagazzinare tutto quello che abbiamo imparato durante la veglia. Ogni nuova giornata è infatti per ciascuno di noi fonte di novità e informazioni grazie a tutte le nozioni che impariamo, scopriamo, apprendiamo da soli o dagli altri. Nel sonno il nostro cervello, durante un processo definito di "consolidamento", "scarta" le informazioni secondarie e si occupa di fissare e registrare le informazioni più importanti, integrandole nel contesto di tutto ciò che ci è già noto.





## **Qualità e durata della vita**

Secondo la World Association of Sleep Medicine (WASM) il sonno è “la migliore medicina della natura”. Influenza il nostro sistema immunitario, il sistema ormonale e quello neurovegetativo, nonché normalizza la nostra pressione, coadiuva il nostro sistema cardiovascolare e ripristina i valori normali dei nostri neurotrasmettitori, tutti fattori che ricoprono un’importanza fondamentale per la nostra longevità!



## **Peso forma**

Un riposo sano e regolare aiuta a mantenere sotto controllo il nostro peso, in quanto il sonno è strettamente connesso al nostro metabolismo. Una ricerca delle Università di Chicago e di Bruxelles ha dimostrato che proprio la quantità di ore di sonno influenza la produzione degli ormoni che regolano il senso della fame!



## **Stress**

Grazie al sonno la nostra mente scarica molte delle tensioni accumulate durante le ore di veglia e riduce i livelli di stress. Il sonno si rivela in oltre un rimedio naturale anche per superare eventi particolarmente traumatici.



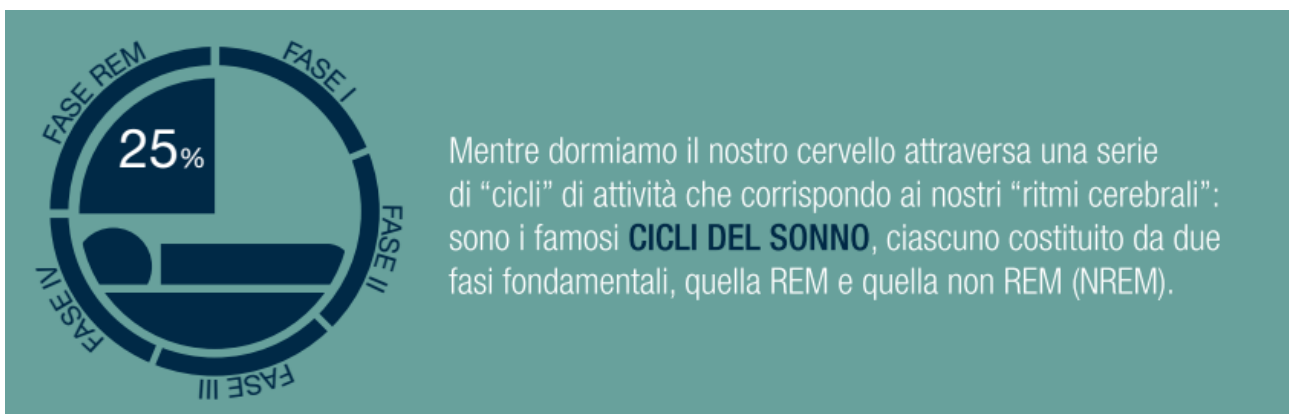
## **Equilibrio psichico**

Il sonno è il momento di incontro fra il nostro io razionale ed irrazionale, di importanza vitale per mantenere l'equilibrio della psiche! Dal punto di vista psicologico e spirituale, il sonno infatti è anche un momento di comunione con noi stessi, il momento in cui la parte conscia e inconscia dell'essere umano si incontrano e si esprimono attraverso sogni, immagine e archetipi.



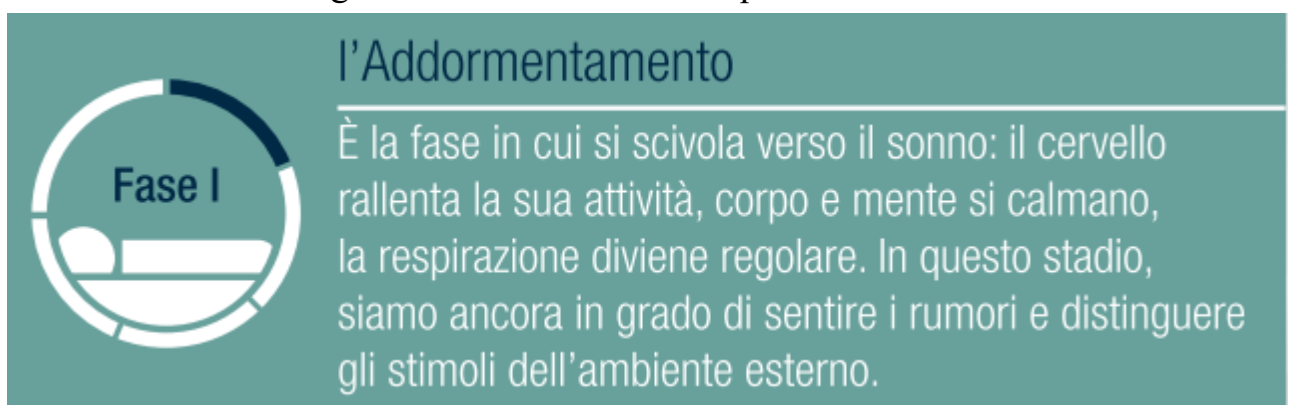
# IL SONNO

Considerare il sonno come una fase di “riposo” contrapposta alla veglia è in realtà una grande semplificazione, poiché proprio durante il sonno il nostro corpo e il nostro cervello svolgono un’intensa attività, di importanza fondamentale per la nostra salute psico-fisica.



La fase REM (detta anche di “sonno paradossale”) è la fase del sonno più profondo e occupa circa il 25% del nostro sonno. E’ quella in cui lasciamo spazio ai sogni, ed è stata definita “paradossale” poiché le onde cerebrali diventano rapide, i movimenti oculari accelerano, il viso si anima, il respiro spesso si fa irregolare, come se ci stessi svegliando, proprio nel momento in cui, paradossalmente, il nostro sonno è più profondo!

La fase NREM viene generalmente suddivisa in quattro momenti distinti:



## il Sonno leggero

È la fase intermedia fra l'addormentamento ed il sonno profondo.



## il Sonno lento e profondo

L'attività cerebrale rallenta ulteriormente e c'è un'assenza totale di movimenti muscolari o cerebrali.



## il Sonno profondo effettivo

È la fase in cui risulta più difficile svegliare una persona che sta dormendo: in questo stadio il cervello, i muscoli e l'intero organismo sono perfettamente a riposo. In questa fase siamo completamente "isolati" dal mondo esteriore e dai suoi stimoli. È la fase del sonno in cui recuperiamo della fatica fisica.



Al termine della Fase 4 entriamo nel sonno REM per poi riprendere un nuovo ciclo, spesso dopo un brevissimo risveglio di cui non avremo memoria.

Nel corso di una notte, normalmente completiamo dai 3 ai 5 cicli di sonno. Tutto questo processo, questa complessa architettura del sonno, permette al nostro corpo e alle nostre cellule di attuare dei processi di rigenerazione fondamentali per il nostro benessere, che verrebbe gravemente intaccato nel caso insorgessero disturbi durante una o più delle fasi che il nostro cervello ed il nostro corpo a riposo attraversano.

# QUANTE ORE DORMI?

Molti ricercatori sostengono che siano fondamentali almeno 8/9 ore di sonno per notte per dare la possibilità al nostro corpo di terminare il suo processo rigenerativo, altri studi attestano che 7 ore siano sufficienti, altri ancora parlano di solo 6 ore...

In realtà è possibile affermare che la lunghezza del sonno sia soggettiva da persona a persona, e variabile per uno stesso individuo, a seconda dell'età e delle condizioni di vita.

Un **NEONATO** ha bisogno di circa 18/20 ore al giorno di sonno.  
Ad 1 anno circa, le ore di sonno per un **BAMBINO** scendono a 14/15 al giorno, per ridursi poi a 12 ore a notte fino all'età di 6 anni.

Un **ADOLESCENTE** necessita in media di 9 o 10 ore di sonno per notte.

Per un **ADULTO** sono necessarie in media 7/8 ore di sonno per notte.

Negli **ANZIANI** spesso il fabbisogno di sonno diminuisce, insieme alla capacità di resistenza al sonno (ragione per cui in età avanzata è più facile cadere nel sonno davanti alla TV o in momenti di assenza di stimoli).

Nonostante le indicazioni generali riportate nella tabella qui sopra, quindi, ricorda che ciascuno di noi possiede un **OROLOGIO BIOLOGICO** differente, che implica necessità e bisogni diversi in fatto di sonno!



Se è ragionevole sostenere che, per un adulto, all'interno di un intervallo compreso tra le 7 e le 8 ore si sia dormito abbastanza, per alcuni individui possono essere sufficienti 5 ore di sonno, ed il record minimo studiato dalla medicina è di 3,30 di sonno per notte. All'opposto, alcune persone necessitano di almeno 11/12 ore di sonno per sentirsi riposate!

Ciò che va tenuto come punto di riferimento, insomma, non è un numero preciso di ore, ma la nostra sensazione di benessere al risveglio!

Grandi o piccoli dormitori, tiratardi e mattinieri, ciascuno di noi ha un proprio “ritmo del sonno”, con orari ed abitudini ben distinti. Ma tutti noi dobbiamo anche adeguarci agli impegni quotidiani di famiglia, lavoro ed altro, e adattare il nostro sonno all'organizzazione della nostra vita!

In una situazione così lontana da quella “naturale” e che spesso si protrae negli anni, siamo ancora in grado di riconoscere la nostra reale necessità di ore di sonno?

### ECCO COME VALUTARE IL TUO FABBISOGNO DI SONNO:



Scegli un periodo di vacanza che sia più lungo di una settimana.



Vai a dormire quando ti senti stanco, nelle stesse identiche condizioni in cui ti corichi abitualmente (luce, rumori, tipo di ambiente), senza mettere la sveglia.



Al momento del tuo risveglio, annota quante ore hai dormito.



Ripeti l'esperimento per più giorni.



Calcola una media delle tue ore di sonno: avrai ottenuto l'indicazione del tuo reale fabbisogno di riposo!

# I GESTI QUOTIDIANI DEL BUON RIPOSO



Un “buon sonno” non è solo una questione di “quantità”: è fondamentale, infatti, soffermarsi anche sulla qualità delle nostre ore di sonno, un'altra componente essenziale del buon dormire che spesso con le nostre abitudini ed il nostro stile di vita tendiamo a trascurare.

Ecco allora alcuni semplici consigli per migliorare la qualità del nostro sonno e godere ogni notte di un riposo davvero rigenerante, sia fisicamente che psicologicamente:

## **Regolarità**



Andare a dormire ed alzarsi sempre alla stessa ora è la regola numero uno per un sonno senza disturbi. Una buona abitudine che ormai ai giorni nostri stiamo un po' perdendo, ma che si rivela fondamentale per il nostro orologio biologico, soprattutto nei più piccini!



### **Cenare leggero**



Consumare cene leggere e alimenti sani e salutari: i cibi pesanti, molto grassi, oppure eccessivamente speziati rendono difficile la digestione e sono nemici del buon riposo, arrivando a causare risvegli improvvisi e sonni agitati.

### **Evitare gli eccitanti**



Caffè, té, alcool, bevande energizzanti e anche il tabacco andrebbero evitati da 6/4 ore prima dell'orario in cui ci si ritira. Gli alcolici, anche se portatori di sonnolenza, disturbano il riposo favorendo i risvegli notturni.

### **Niente tecnologie in camera**



Niente TV accesa, videogiochi, tablet o telefono in camera da letto, né tantomeno PC. La camera da letto dovrebbe essere il luogo del nostro riposo e relax, non il nostro ufficio o prolungamento del nostro salotto! Creiamo quindi un ambiente il più possibile sereno e rilassante... E godiamocelo!

### **Curiamo al massimo l'ambiente in cui dormiamo!**



Doppi vetri, materiale isolante alle pareti, persiane e tende sono solo alcuni degli strumenti a nostra disposizione per creare un ambiente il più protetto possibile dai due peggiori nemici della qualità del sonno: la luminosità e l'inquinamento sonoro, che al giorno d'oggi disturbano il riposo soprattutto di chi abita in città.

### **Non esageriamo con il caldo**



La temperatura ideale dell'ambiente in cui dormire è fra i 18° e i 20°C. E' importantissimo, inoltre, anche aerare regolarmente la nostra stanza da letto, almeno una volta al giorno: un ottimo modo per combattere gli acari, fonte di allergie, ed eliminare le tracce di umidità accumulata nel letto e fra le lenzuola.





### **Attenzione ai “riposini”**

Il “sonnellino pomeridiano” è un vero toccasana per spezzare le fatiche della giornata e recuperare un po' di energie. Ma gli esperti consigliano massimo mezz'ora: un sonnellino più lungo ci conduce in una fase di sonno profondo, che può influire negativamente sul nostro regolare ritmo di sonno e veglia.

### **Attività fisica**



Svolgere regolarmente un po' di attività fisica è un vero toccasana per la qualità del nostro riposo. Ma attenzione: nelle ore precedenti al sonno sono assolutamente da evitare le attività più intense ( che stimolano la produzione di adrenalina), per prediligere quelle dolci e rilassanti, come lo yoga.

# I DISTURBI DEL SONNO

Secondo le ultime statistiche circa il 30% della popolazione italiana rivela sintomi dovuti ad un sonno di bassa qualità.

A tutti noi, almeno una volta nella vita, è capitato di sperimentare una qualche difficoltà di concentrazione, un vago o marcato senso di affaticamento, oppure una certa sonnolenza diurna, talvolta nostri compagni sgraditi durante le lunghe giornate di studio o di lavoro.

Si tratta di sintomi spesso riconducibili a piccoli disturbi del sonno, talvolta minimi e difficili da individuare, ma di cui questi fenomeni possono essere una "spia", e che dimostrano quanto un buon sonno, duraturo e ristoratore, abbia un'importanza fondamentale per la nostra vita "diurna".

La carenza di un buon riposo, infatti, influenzando negativamente sulle nostre capacità di attenzione e concentrazione, alla lunga può causare difficoltà nell'apprendimento, ma anche nel prendere decisioni, nel risolvere i problemi, nel memorizzare i contenuti e nel portare al termine i nostri compiti rapidamente e senza errori, oltre che fatica nel controllo di emozioni. Gli effetti ricadranno così sul nostro lavoro e sul rendimento scolastico con una perdita di produttività, e sulle nostre relazioni sociali, con una aumentata difficoltà nel rapportarci agli altri.

"IL SONNO È UNA  
DIVINITÀ CAPRICCIOSA  
E PROPRIO QUANDO  
LO SI INVOCA, SI FA  
ASPETTARE"

*Alexandre Dumas*

## CONSEGUENZE A BREVE TERMINE DI UN SONNO INSUFFICIENTE:

- > Ridotta capacità di percepire gli stimoli dell'ambiente circostante
- > Diminuzione dei tempi di reazione (i muscoli sono più lenti a rispondere)
- > Difficoltà di concentrazione e carenza d'attenzione
- > Fatica e sonnolenza diurna
- > Cambiamenti d'umore e irritabilità
- > Disorientamento, vuoti di memoria
- > Aumento del rischio di incidenti sul lavoro o di circolazione

Oltre la soglia dei disturbi del riposo di lieve entità, incontriamo le grandi “patologie” del sonno, vere e proprie malattie oggi monitorate, studiate e curate dalla Medicina del Sonno.

### **Insonnia**

E' il disturbo del sonno più diffuso e consiste sostanzialmente nell'incapacità di addormentarsi anche di fronte alla necessità fisiologica di farlo. E' un'esperienza piuttosto diffusa a livello lieve ed occasionale, a causa di stress, di una vita poco sana o irregolare, dell'uso e dell'abuso di sostanze eccitanti. Ma nella sua forma cronica può avere gravi conseguenze per la salute.

## CONSEGUENZE A LUNGO TERMINE DI UN SONNO INSUFFICIENTE:

- > Perdita dell'attenzione, di efficacia e motivazione
- > Fragilità emotiva e irritabilità - depressione
- > Infiammazioni e diminuzione delle difese immunitarie
- > Metabolismo "perturbato", con rischio di diabete e di obesità
- > Ipertensione arteriosa
- > Malessere fisico e dolori
- > Difficoltà di apprendimento

### **Ipersonnia**

E' l'esatto contrario dell'insonnia: si accusa difficoltà a svegliarsi o nel riuscire a rimanere sveglio. Una particolare forma di ipersonnia è la narcolessia: chi ne soffre viene colpito da sonno improvviso, anche più volte al giorno, e può essere preda di allucinazioni diurne e di stati di paralisi del sonno.

### **Sindrome delle apnee notturne**

Le persone che ne soffrono accusano interruzioni del respiro durante il sonno, più volte nel corso della notte: i livelli di ossigeno nel sangue diminuiscono e ci si risveglia con tosse e sensazioni di mancanza d'aria o di respiro. Spesso l'apnea notturna è associata ad obesità e russamento.

# PICCOLO MANUALE PER INSONNI

Le persone che trovano difficoltà nell'addormentarsi o nel mantenimento del proprio sonno notturno, che soffrono di insonnia o disturbi del sonno anche di minore e lieve entità, spesso avvertono un notevole affaticamento nello svolgere le proprie attività quotidiane, senza la consapevolezza che queste difficoltà possono essere individuate proprio nel cattivo livello del proprio riposo. Proprio per questo dedicare la giusta attenzione alla qualità del nostro sonno significa per ciascuno di noi investire nel proprio benessere e nel miglioramento della propria vita, sonno dopo sonno, giorno dopo giorno!

Ma il ciclo sonno-veglia ha una valenza biunivoca: se infatti un cattivo riposo ha pessime ripercussioni sulle nostre giornate, anche ciò che facciamo durante il giorno incide con forza sul nostro sonno...

Ecco qualche semplice ma efficace accorgimento per favorire, durante le ore di veglia, la possibilità di avere una dolce e corroborante notte di riposo.

## Un corpo in salute



**Un corpo sano è la premessa per un sonno rigenerante:** tenere sotto controllo disturbi e malattie ed evitare abitudini non salutari contribuisce a migliorare significativamente la qualità del riposo.

**Curare l'alimentazione:** una dieta sana ed equilibrata favorisce il giusto apporto di sostanze utili al nostro corpo e al nostro riposo.

**Fare sport:** una costante ed adeguata attività fisica ha grandi benefici sul nostro riposo e sul nostro benessere.

**Non privarsi mai del sonno:** riconosciamo, invece, che dormire è essenziale per la salute e per la felicità tanto quanto l'esercizio fisico e una sana alimentazione!

## Stop allo stress



Farsi un bagno caldo prima di addormentarsi, distendersi in silenzio sul divano o praticare il **Training Autogeno** sono ottime strategie per rilassare la mente ed il corpo, preparandolo ad una notte di dolce riposo.

La **meditazione**, in particolare, può essere un rimedio efficace nel trattare l'insonnia e i disturbi legati al sonno: meditare aiuta a rilassare la mente calmando il flusso dei pensieri che spesso sono causa delle nostre preoccupazioni.

Creiamo un nostro personalissimo "rituale della buonanotte", qualcosa che ci piace fare, ci rilassa e possa accompagnarci dolcemente al sonno... Ad esempio leggere un libro, scrivere una pagina di diario oppure praticare un auto massaggio con oli essenziali o una crema profumata.

## Un aiuto dalla natura



Madre Natura ci fornisce tutta una serie di erbe e fiori che preparati e miscelati dalla millenaria sapienza dell'uomo rappresentano dei potenti alleati per un buon riposo. Camomilla, Valeriana, Fiori di Biancospino e Melissa sono alcune tra le **tisane** più efficaci per favorire l'insorgere del sonno.

Anche i **colori e i profumi**, hanno un potere benefico sul nostro riposo, come insegnano la cromoterapia e l'aromaterapia: il blu, il verde e il rosa sono le tonalità che meglio favoriscono un buon sonno, mentre le fragranze di lavanda e gelsomino hanno dei forti poteri di riduzione degli stati di ansia e di stress.

# SISTEMA LETTO



**L'alleato  
del  
buon  
riposo!**

Non dimentichiamo in fine che un buon sistema letto è fra i principali responsabili del benessere del nostro corpo durante le ore di sonno.

Per “sistema letto” intendiamo l’insieme di tutti quegli elementi che ci accolgono durante le ore del riposo notturno: materasso, rete, guanciaie, sommier o letto, fodere e biancheria...

Per un riposo davvero sano, rigenerante e soddisfacente, tutti questi elementi dovrebbero sempre lavorare in stretta sinergia fra loro... Vediamoli nel dettaglio!

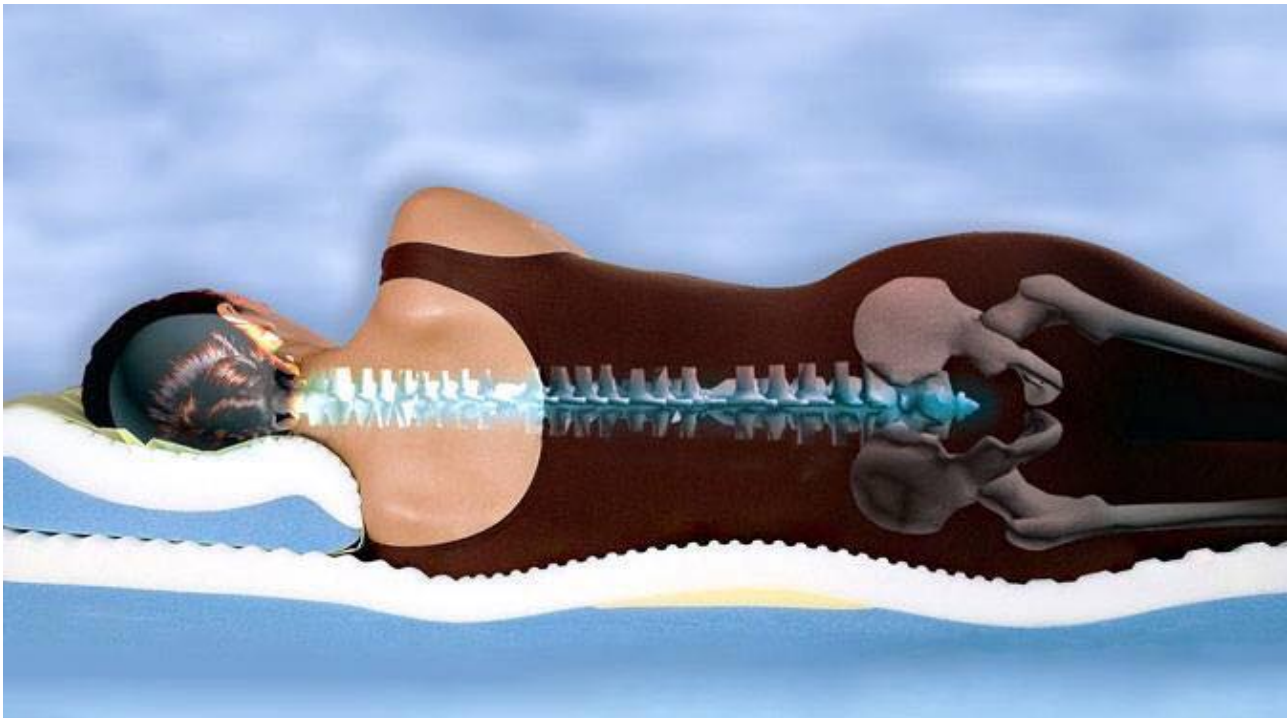
## IL MATERASSO

E' lui il vero grande protagonista del nostro riposo notturno!

Si tratta sicuramente della componente più importante del sistema letto, in quanto si occupa di sostenere e accogliere il nostro corpo durante il riposo. La struttura interna del materasso garantisce parte del sostegno del nostro peso e l'adattamento alle sue forme, mentre al rivestimento del materasso è affidato il compito di offrirci comfort e accoglienza di riposo.

Un materasso inadeguato può essere causa di risvegli con forti indolenzimenti e formicolii diffusi agli arti. Durante la notte, infatti, se si dorme su un materasso troppo duro, il corpo incontra un'innaturale resistenza che può comprimere i vasi sanguigni con un cattivo effetto sulla circolazione.

Un buon materasso invece deve consentire alla nostra colonna vertebrale di mantenere la propria naturale curvatura e accogliere tutti i nostri muscoli senza creare zone di eccessiva pressione, offrendo il giusto sostegno ad ogni parte di corpo senza alcun "affossamento".



Per questo Italia Benessere progetta materassi ergonomici, che si adattano alla tua conformazione fisica, fornendo il supporto adeguato ad ogni zona del corpo, eliminando le tensioni posturali e permettendo una circolazione sanguigna ottimale.



## **Colonna vertebrale**

Durante le ore di veglia, a causa delle nostre attività, subisce una contrazione che può variare dagli 0,5 cm ai 2 cm. Solo grazie ad una corretta postura durante il riposo si potrà innescare il processo di reidratazione dei dischi e tornare alla normalità.

## **Spalle e dorso**

Una posizione scorretta e un'eccessiva pressione della superficie di riposo possono favorire l'insorgere di fibrositi o aggravare patologie già presenti.

## **Braccia e Gambe**

Anche in questo caso una scorretta postura può provocare l'infiammazione dei nervi e di conseguenza intorpidimento e fitte ai muscoli. E' importante per chi soffre di infiammazioni alle ginocchia scelga un materasso che crei la minima pressione su questa articolazione.

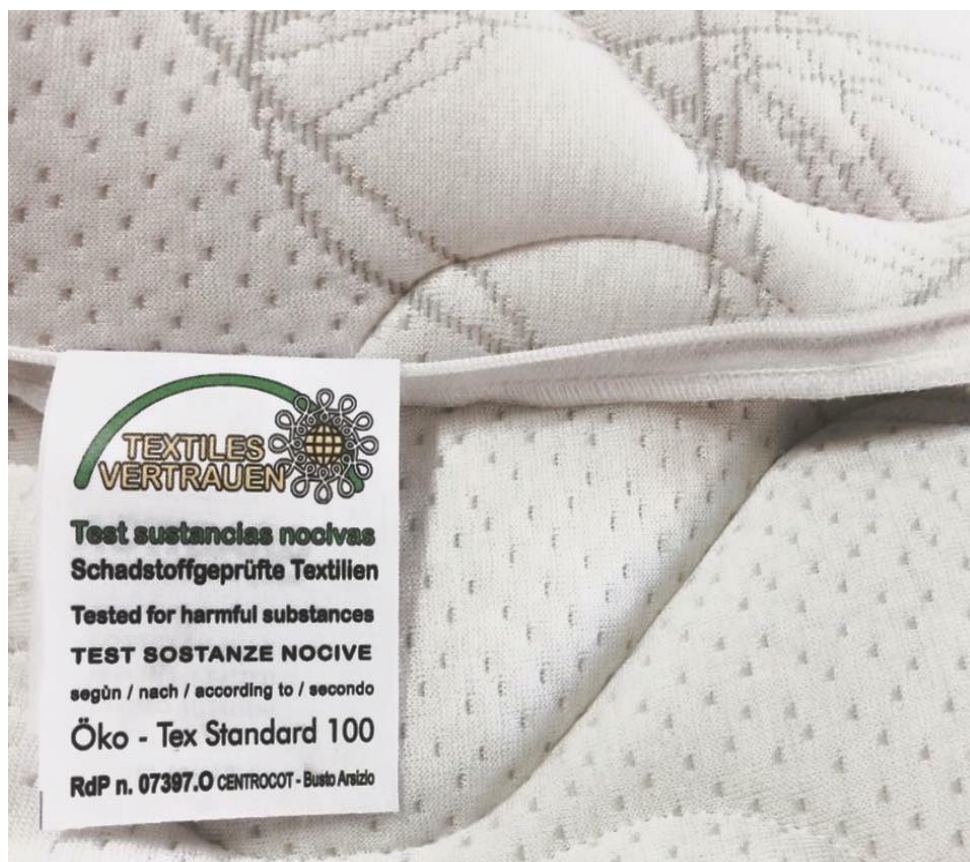
## **Anche e Articolazioni**

Se la superficie di riposo è troppo rigida possono insorgere dolori diffusi!

## **Circolazione sanguigna**

Una superficie di riposo che crei eccessiva pressione sul corpo rischia di compromettere la corretta e naturale circolazione sanguigna, per questo si consigliano materassi anatomici ed ergonomici!

## LA FODERA



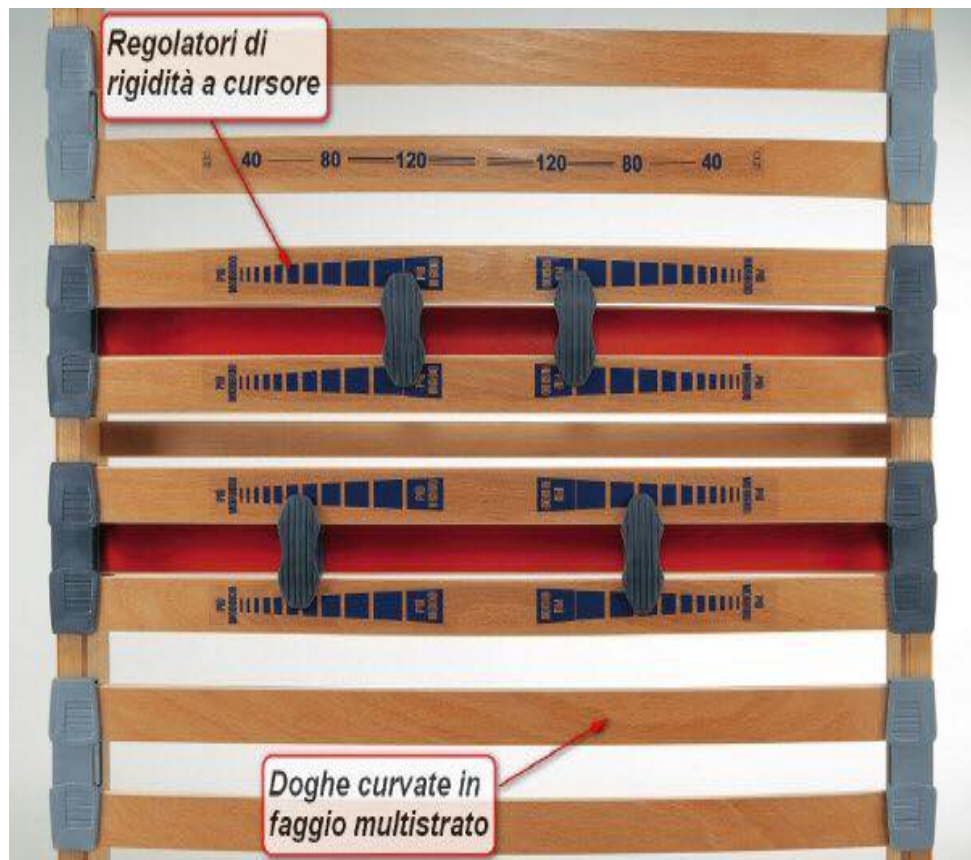
I tessuti, i materiali e le imbottiture utilizzati per rivestire il materasso giocano anch'essi un ruolo importante nel determinare la qualità del tuo riposo.

La fodera, infatti, è la parte del materasso più “a contatto” con il nostro corpo, e proprio per questo dovrebbe sempre essere caratterizzata da proprietà anallergiche e antiacaro, per garantire l'igiene dell'intero sistema letto.

Proprio alla fodera ed al rivestimento è affidato il compito di accrescere l'aerazione e la traspirabilità del materasso, contrastando l'accumulo di umidità e mantenendo un microclima di riposo ideale.

Da studi sul magnetismo terrestre, Italia Benessere interviene con un guscio in fibra al carbonio “Resistat” che assorbe i campi magnetici e, tramite un antenna dissipatrice, scarica sul pavimento tutto quello che la fibra raccoglie per assicurare un riposo ottimale.

## LA RETE



Il supporto su cui appoggiamo il materasso assorbe sino ad un terzo del nostro peso e dei nostri movimenti durante il sonno, rivelandosi di importanza fondamentale per aumentare il comfort e l'ergonomia del riposo e aiutando il materasso a mantenere a lungo intatte le sue performance.

E' proprio la base su cui appoggiamo il nostro materasso, infatti, che sostiene la maggior parte del nostro peso, adeguandosi alle pressioni più forti e attutendo i movimenti che compiamo durante il sonno.

La scelta del supporto ergonomico ideale é estremamente importante al fine di ottenere i seguenti vantaggi: miglioramento della qualità del riposo quotidiano, della condizioni fisiche e psicologiche; raggiungimento di un sonno ristoratore ed un risveglio salutare.

## ATTENZIONE AL CUSCINO!



### **“Il cuscino è la palestra del sognatore”**

Ebbene, se il nostro guanciale è inadeguato, allora i vostri sogni rischiano di tramutarsi in incubi.

E' il nostro guanciale che ci garantisce il benessere della zona cervicale e spesso anche della zona spalle: non affidiamoci al caso, e scegliamo il prodotto che si adegui alla perfezione alle nostre necessità.

La zona cervicale è una parte del corpo decisamente delicata e sottoposta a continue sollecitazioni causate spesso da posture scorrette e costretta a subire l'accumulo dello stress. Evita quindi di assumere posizioni innaturali anche a riposo, che possono creare tensioni ai muscoli del collo con eventuali dolori al tuo risveglio!

Il guanciale più adatto a te deve garantire il giusto sostegno alla tua zona cervicale in relazione alle varie posizioni che abitualmente adotti durante il sonno:



## Posizione supina

---

Un cuscino troppo alto crea tensione nei muscoli del collo e un peso eccessivo sulle vertebre dorsali.

Un guanciale troppo basso e il dormire senza cuscino costringono il collo ad accentuare la sua curvatura in maniera innaturale, causando la compressione delle vertebre cervicali e l'irrigidimento della muscolatura.



## Posizione laterale

---

Se dormi abitualmente su un fianco, un cuscino troppo alto o troppo basso spinge la nostra colonna vertebrale a perdere la sua linearità.



## L'IMPORTANZA DELLA SCELTA

Il Sistema Letto “perfetto” non esiste, così come non esiste un materasso migliore di tutti gli altri in senso assoluto.

Esistono però, un Sistema Letto perfetto ed un materasso migliore, e differente, per ciascuno di noi.

Tutti noi abbiamo una differente conformazione fisica (peso, altezza, etc.) e abitudini di riposo diverse (ad esempio per la posizione che assumiamo nel sonno, o per la differente sensibilità alle temperature degli ambienti).

Per ciascuno di noi, inoltre, valgono preferenze ed i gusti anche molto differenti in fatto di relax (c'è chi riposa bene su un letto rigido, e chi invece preferisce sentirsi accolto dolcemente), influenzati dalla nostra “storia” (se ho riposato per anni su un materasso a molle tradizionali, un nuovo materasso in watersoia mi sembrerà molto morbido) e da eventuali “problematiche” (se ad esempio soffriamo di cervicale, di mal di schiena oppure di crampi alle gambe).

Ciascuno di noi, insomma, per godere di un perfetto benessere di riposo, dovrà creare il proprio, personalissimo, “Sistema Letto Ideale”, facendo lavorare fra loro in sinergia i giusti elementi, scelti con accuratezza e in grado di interagire alla perfezione fra loro!



## SCEGLIERE IL GUANCIALE

Scegli bene il tuo cuscino: la tua cervicale ringrazierà!

Considera bene la posizione che assumi abitualmente nel sonno, ed eventuali criticità o problematiche della zona spalle, collo e testa. E non dimenticare di valutare attentamente su quale tipo di materasso lo utilizzerai: lo stesso guanciaie, infatti, può lavorare in modo molto differente quando è appoggiato su materassi rigidi oppure morbidi e molto accoglienti!



## SCEGLIERE IL MATERASSO

La scelta di un nuovo materasso è sicuramente il passo più importante nella creazione del tuo Sistema letto ideale. Dedica alla tua scelta tutto il tempo e l'attenzione necessari, lasciandoti guidare dagli esperti Consulenti per il riposo sempre a tua disposizione.

Il momento più importante? Sicuramente la prova! Provare di persona ogni modello, distendendoti a lungo, rilassandoti, chiudendo gli occhi e assumendo la posizione che normalmente mantieni durante il sonno è davvero il metodo più efficace per capire se il materasso che stai scegliendo è realmente quello che soddisferà le tue esigenze.

## SCEGLIERE LA BASE LETTO

Il livello di comfort che ci offre il nostro Sistema Letto dipende per la maggior parte proprio dalla sinergia fra il materasso e la base su cui andremo ad appoggiarlo: è quindi necessario che le performance di questi due elementi si completino a vicenda!

Le basi letto si differenziano per materiali e tipologia di struttura. Attenzione quindi a scegliere sempre il supporto più adeguato al modello di materasso che stiamo utilizzando!

## ANCHE IL LETTO È IMPORTANTE!

Ricorda, infine, che anche la scelta del letto non è una questione esclusivamente "estetica": il letto può influenzare l'ergonomia, il sostegno ed il comfort dell'intero Sistema Letto nel caso degli ormai diffusissimi letti contenitore.

Anche per la scelta del letto, quindi, valuta bene, con l'aiuto del consulente di fiducia, il giusto abbinamento con tutti gli altri elementi che hai scelto per il tuo riposo.



# Italia

## Benessere

Godere di un sonno di ottima qualità, della giusta durata e intensità, e garantirsi ogni notte un riposo perfettamente rigenerante è senz'altro il primo e più importante passo per ritrovare ad ogni risveglio, giorno dopo giorno, la sensazione di “sentirsi in forma” e in piene forze, di buon umore e perfettamente lucidi!

Per questo noi di Italia Benessere ci occupiamo quotidianamente del benessere del sonno dei nostri Clienti, progettando al meglio tutti i nostri prodotti: materassi, reti, guanciali e letti che ogni notte accolgono il sonno di milioni di famiglie italiane.

Lo facciamo con grande responsabilità, consapevolezza e cura, progettando tecnologie e materiali in collaborazione con i principali istituti di ricerca della migliori Università italiane, utilizzando materie prime selezionate ed eccellenti, facendo certificare ogni nostro prodotto dai più importanti Enti internazionali.

A cura della dottoressa

Valentina Caruso





Città di Vico Equense (NA)

## I Nostri Servizi:

- ELETTRONOMICI - GIOCATTOLI
- ALIMENTAZIONE E PRODOTTI PER L'INFANZIA
- OMEOPATICI - ERBORISTERIA - CELIACHIA
  - CONSULENZA TRICOLOGICA
  - CONSULENZA NUTRIZIONALE
    - OSSIGENOTERAPIA
    - ESAME COSMETOLOGICO
  - TEST INTOLLERANZA ALIMENTARE
    - PREPARAZIONI GALENICHE
      - SERVIZIO CUP
- MISURAZIONE PRESSIONE, PESO E GLICEMIA
  - ESAME DELL'UDITO
- SCREENING POSTURALE - ESAME DEL PIEDE
- VALUTAZIONE DEL BENESSERE DEL SONNO