



# I 26 SEGRETI DEL SONNO

## L'ALFABETO DEL SONNO

# A



### A di Apnee notturne

Sono interruzioni temporanee dell'attività respiratoria durante il sonno che causano risvegli frequenti con sensazione di soffocamento.

Per prevenire i disturbi respiratori durante il sonno, la posizione migliore risulta essere quella laterale; sollevando il tronco di 30°, si riduce la quantità di apnee del 20-30%.

### B di Bambini

Fin da piccoli per assicurarsi che il sonno abbia una durata giusta e che sia di qualità bisogna abituare il corpo ad un riposo corretto.

Ma cosa possono fare i genitori? Il consiglio è di far seguire loro delle buone abitudini.

# B



# C

### C di Cambiare Materasso

Quando è il momento giusto?

Riscontrate problematiche o sono passati 7/8 anni da quando avete acquistato il materasso?

Potrebbe essere arrivato il giusto momento per pensare di sostituirlo. È fondamentale ricordare che i nostri corpi cambiano nel tempo subendo modifiche strutturali, così come cambiano le nostre abitudini e le nostre attività di vita quotidiana.



## L'ALFABETO DEL SONNO



### D di Digital Detox

Ci si riferisce alla disintossicazione dal digitale, quindi all'uso costante e incontrollato di tecnologia e social network, che caratterizza le nostre giornate.

Sono una delle principali cause d'insonnia. È fondamentale, tanto per la nostra salute fisica quanto mentale, prendere momenti di pausa dal digitale ogni giorno.

### E di Estate

Nella stagione più calda dell'anno prender sonno diventa difficile. Le conseguenze che ne derivano possono essere: senso di stanchezza durante il giorno, corpo e mente stressata.

In nostro aiuto possono essere utili piccoli accorgimenti che facilitano il sonno e ne migliorano la qualità.



### F di First Night Effect

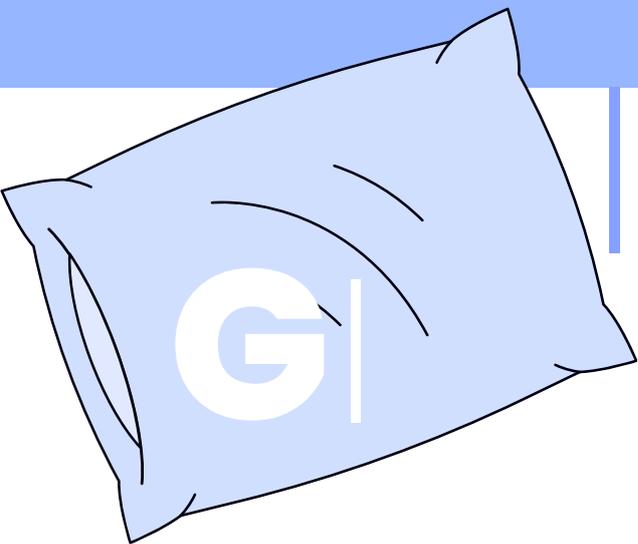
# F

É il nome con cui i ricercatori definiscono l'effetto della prima notte fuori casa, che spesso sperimentiamo quando il letto che ci accoglie non è nostro.

Studi scientifici ne riconducono la causa alla necessità del nostro cervello di rimanere in stato d'allerta, qualora si presentino potenziali pericoli in un ambiente a noi sconosciuto.



## L'ALFABETO DEL SONNO



### G di Guanciale

È fondamentale per il corretto allineamento della colonna vertebrale e per il giusto sostegno del capo. Ad incidere sulla sua scelta sono diversi fattori, primo tra tutti l'abitudine di riposo. Il guanciale perfetto è quello che mantiene la testa in linea con le spalle, nella posizione neutra.

### H di Hotel

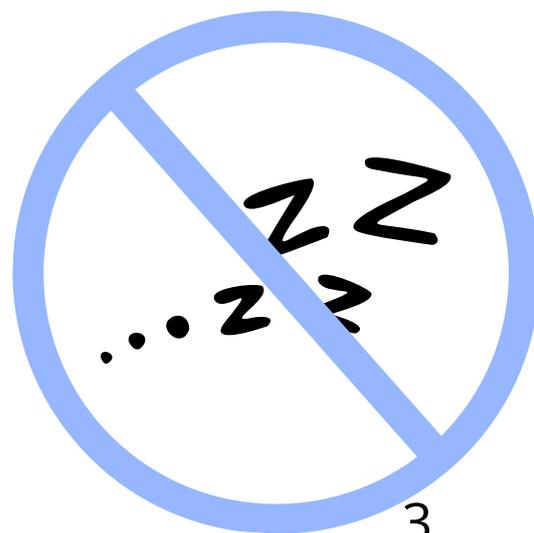
Che sia per lavoro o vacanza, capita di dover alloggiare in hotel e chiederci se si possa dormire bene quanto a casa, se il letto sia comodo o i cuscini morbidi. A volte ci accorgiamo invece, che in Hotel dormiamo meglio che a casa nostra, che il guanciale è più performante o che l'albergo mette a disposizione più cuscini tra i quali scegliere col Pillow Menù.

# IH



### I di Insonnia

È la difficoltà ad addormentarsi o la bassa quantità e qualità del sonno, che porta ad avere la percezione di non riposare in maniera adeguata. Questo disturbo è oggi uno dei più diffusi e può esser dovuto a molteplici cause, alcune esterne e fuori dal nostro controllo, altre legate ad alcune nostre abitudini, su cui però possiamo intervenire.



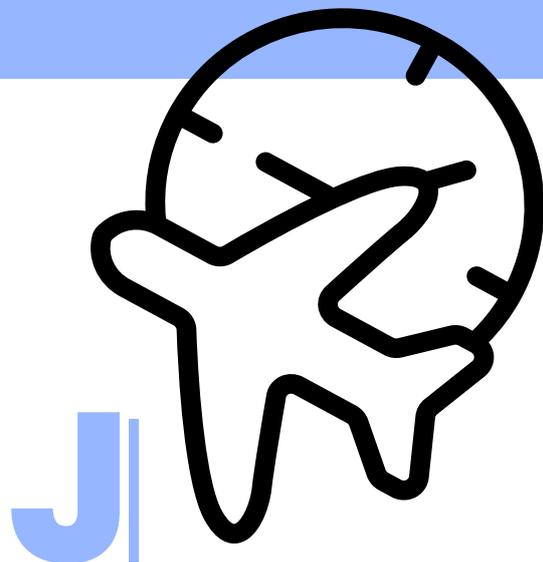


## L'ALFABETO DEL SONNO

### J di Jet Lag

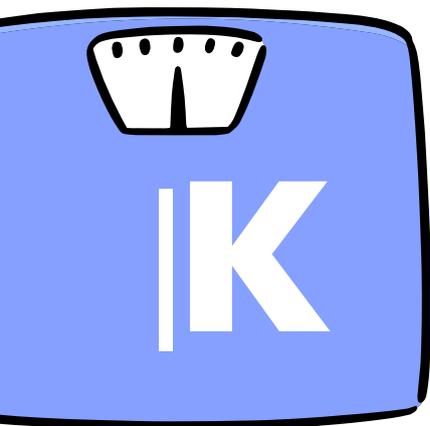
Quando intraprendiamo lunghi viaggi in aereo o ci spostiamo dal nostro fuso orario, tendiamo a sperimentare il cosiddetto Jet Lag: una particolare condizione fisiologica che si verifica nel momento in cui il ritmo del corpo (sonno-veglia) viene alterato.

Ma cosa si può fare?



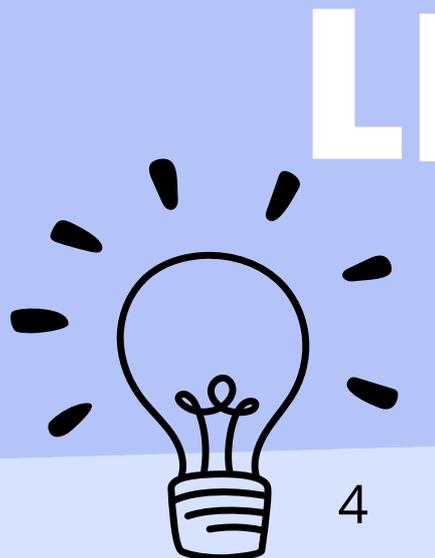
### K di KG

Non tutti sanno che riposo e metabolismo vanno spesso “a braccetto” e che la carenza di sonno può rappresentare un co-fattore per l’aumento di peso. Questo perché dormire in modo adeguato, nella durata e nelle condizioni corrette, influisce sulla regolazione degli ormoni.



### L di Luce

Che sia artificiale o naturale, è uno dei fattori ambientali che influenzano di più la riuscita di un buon sonno; infatti, il corpo, risponde alla luce naturale per determinare quando è il momento di svegliarsi e quando di dormire. Con l'avvento delle luci artificiali, tuttavia, questi segnali possono essere confusi, portando a disturbi del sonno e insonnia.



# SUPER SCONTI

# 30-40-50%

## LINEA TIMELESS MATERASSI

## DORELAN



# PER DORMIRE BENE



DOMUS ARREDI



## L'ALFABETO DEL SONNO



# M

### M di Materasso

Il giusto materasso deve consentire al corpo di essere perfettamente accolto e sostenuto mantenendolo in una posizione neutra per garantire alla colonna vertebrale di preservare le sue curve fisiologiche.

Il materasso ideale si dice sia quello sul quale si riposa con la sensazione di galleggiare, senza avvertire alcuna pressione sul corpo.

### N di Noise (rumore)

L'esposizione al rumore notturno porta a non riposare bene durante la notte e come conseguenza: disturbi del sonno, aumento dell'uso di medicinali e dei movimenti del corpo.

Che siano i nostri vicini, il traffico fuori o gli elettrodomestici in funzione è possibile prendere delle precauzioni per diminuire lo stress acustico, che contribuisce enormemente all'aumento del nostro stress generale.

# N

# O

### O di Ore di sonno

Si dice che in media, per dormire bene e ottenere tutti i benefici di un buon riposo siano necessarie 7/8 ore, in realtà la durata ottimale per ognuno di noi è soggettiva.

È consigliabile rispettare il proprio ritmo circadiano naturale o "orologio biologico", che definisce gli orari del sonno che si tende a seguire quotidianamente.





## L'ALFABETO DEL SONNO



# P

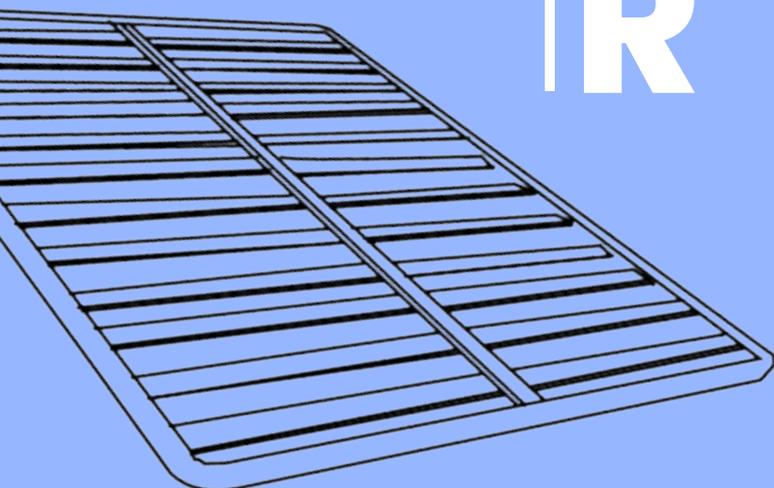
### P di Power Nap

O pisolino pomeridiano è un “rito” importantissimo non solo per il benessere quotidiano dei bambini, ma anche per quello degli adulti. Non è vero, infatti, che dopo una certa età si deve limitare il riposo alle ore notturne ma, anzi, sono stati dimostrati numerosi benefici.

### Q di Qualità del Risveglio

Sapevi che esistono accorgimenti che possono assicurare un risveglio di ottima qualità? Conosci la regola dei 90 minuti? Consiste nell'individuare l'orario esatto in cui andare a dormire per svegliarsi al mattino esattamente alla fine di un ciclo del sonno (che dura 90 minuti) e più precisamente alla fine della fase REM, momento in cui il cervello è più attivo. Non devi però sottovalutare una buona routine giornaliera.

# Q



# R

Quando si parla di buon sonno non si parla solo di materasso! La rete infatti è un elemento fondamentale nel nostro sistema letto. Conosci le sue caratteristiche? La qualità del riposo è comunque sempre determinata dalla sinergia tra rete e materasso.



## L'ALFABETO DEL SONNO

# S |



### S di Sonno

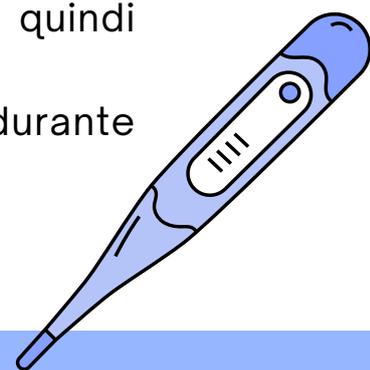
È un pilastro fondamentale nella costruzione di uno stile di vita sano. Dormire bene e nella giusta quantità di ore, infatti, porta con sé svariati benefici. Esistono diversi studi che evidenziano come anche solo l'alterazione di una sola ora di sonno mancato, può far sì che si verifichi nell'attività giornaliera un livello inferiore di capacità di attenzione.

### T di Temperatura Corporea

Anche questa è a stretto contatto col ritmo circadiano: quando al mattino il corpo percepisce la luce, viene stimolato il cortisolo al fine d'indurre il risveglio, la temperatura interna aumenta; al contrario, quando la luce naturale inizia a calare il corpo rilascia melatonina, inducendo al rilassamento e quindi favorendo l'abbassamento della temperatura corporea.

Ma esiste una temperatura interna ottimale per il corpo durante la notte? La risposta è sì!

# | T



# U |

### U di Umore

Dormire aiuta il corpo a ricaricare le batterie, mentre il cervello riduce al minimo le proprie funzionalità per rielaborare le informazioni acquisite durante la veglia.

Chi dorme poco o male lamenta scarsa concentrazione, irritabilità, stanchezza cronica, umore ballerino e deficit dell'attenzione. Si può disinnescare questo circolo vizioso e ritrovare un buon sonno grazie ad alcune piccole azioni.

“Rilassarci” è la parola chiave!



## L'ALFABETO DEL SONNO



### V di Vacanza

Le vacanze diventano per molti l'unica occasione per godere di una 'bella e sana dormita': nessun impegno di studio o lavoro e nessuna casa da dover gestire, ma solo tanto tempo da dedicare a noi stessi e alla nostra salute. Sai quali sono i consigli per dormire bene e recuperare le energie in vacanza?

### W di World Association of Sleep Medicine

È l'Associazione Mondiale per la Medicina del Sonno. La mission è promuovere educazione, ricerca e assistenza nell'ambito della medicina del sonno. Tutti gli anni, il venerdì precedente l'equinozio di primavera, si celebra la Giornata Mondiale del Sonno, cercando di diffondere le abitudini corrette per prevenire e combattere i disturbi del sonno e rendere queste informazioni facilmente accessibili a tutti.



### X di Ora X

Ti senti riposato dopo il tuo sonno o hai bisogno di dormire più ore? Soffri di sonnolenza diurna? Fai affidamento sul caffè per andare avanti durante la giornata? La privazione del sonno oggi è molto comune e può influenzare negativamente molti aspetti della vita. Ci sono segnali che indicano che non si sta dormendo a sufficienza. Sai quali sono?



## L'ALFABETO DEL SONNO

# Y |



### Y di Yoga

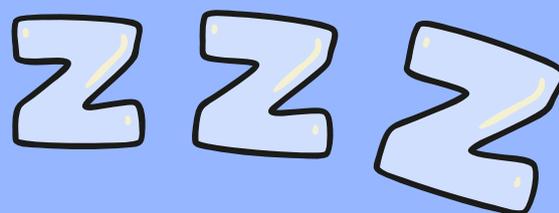
Negli ultimi anni si parla sempre più dello yoga e dei suoi benefici per il corpo e la mente; soprattutto se praticato prima di andare a dormire.

Senza mai sottovalutare l'importanza di praticare del sano sport durante la giornata, bisogna stare attenti a non praticarne ad alta intensità prima di coricarsi poiché portano ad un'alta frequenza cardiaca, eccitazione nervosa e muscolare e ci rendono vigili impedendo alla mente di raggiungere la quiete necessaria per l'addormentamento.

### Z di ZZZ

# Z |

È la rappresentazione onomatopeica del russare. Era comunemente usato nei media in cui gli effetti sonori non erano un'opzione, in particolare nei fumetti. È lì che ha acquisito la sua associazione con il sonno.





Martina Cavenaghi - Osteopata/Massoterapista  
cell. 3334871544  
martinacavenaghiosteopata@gmail.com

**TUTTI I SABATO POMERIGGIO PER  
CONSULENZA GRATUITA SU  
MATERASSI E GUANCIALI PRESSO  
DOMUS ARREDI**

Via Pascoli ,39 Lissone (MB)  
tel.039794790  
info@domusarredilissone.it



MARTINACAVENAGHI\_OSTEOPATA



MARTINACAVENAGHI.OSTEOPATA

# DOMUS ARREDI



DOMUSARREDILISSONE



DOMUS ARREDI



DOMUS ARREDI SNC LISSONE



DOMUS ARREDI LISSONE