



# Buoni consigli sul sonno

per persone sveglie!

**pedano**

**Cambia l'aria**

Cambia l'aria in camera da Letto! La qualità dell'aria durante la notte è un fattore decisivo per un buon sonno.

La sana abitudine di aprire le finestre al mattino è molto diffusa, ma lo stesso procedimento andrebbe ripetuto anche la sera, quando il ricambio d'aria è ancora più importante. L'ossigeno che respireremo durante la notte arriva proprio in quei cinque minuti!

E mi raccomando, spalanca la finestra: un filo d'aria non basta per un buon ricambio.



**Alzati  
e cammina**

Sembra semplice, ma da piccoli ci abbiamo messo un anno per imparare come stare in piedi! E dopo una notte, dopo molte ore passate in orizzontale, alzarsi è un movimento da fare con cura. Ecco come fare.

Se sei sulla schiena, il primo passaggio sarà rotolare su un lato. Per farlo, appoggia i piedi sul materasso, alza le ginocchia, poi inclinale dal lato da cui scendi dal letto. Usa il peso delle gambe per iniziare il movimento di rotolamento, e a catena gira bacino, busto, spalle e la testa, finché non sarai completamente sul fianco.

Ora è il momento di venire seduti. Porta la spalla che è in alto un po' in avanti, e appoggia il palmo della mano sul materasso, ti servirà per alzarti. Quindi fai uscire le gambe dal letto, utilizza il loro peso e la spinta del braccio per sederti. Importante! Lascia il collo morbido e la testa come appesa finché il busto non sarà verticale!

Terzo passaggio, alzati in piedi: appoggia bene i piedi sul pavimento, se necessario vieni più in avanti con il bacino. Ora inclina il busto in avanti, come per guardare il pavimento, finché non sentirai dai piedi la spinta per alzarti, con leggerezza.

Buona giornata!

**Tieni il cellulare  
lontano dal letto**

Molti di noi, quasi l'80%, decidono di farsi svegliare al mattino dal cellulare. Come sarebbe bello poter invece svegliarsi e far rivivere nei primi minuti quello che il nostro corpo e la nostra mente memorizza della notte appena trascorsa!

Oltre a questo aspetto psico-emotivo, esistono anche dei disturbi fisici che posso trasformarsi in veri e propri disturbi del sonno e sono legati all'emissione elettromagnetica dei dispositivi come computer, radiosveglie, televisori ma anche cellulari.

Il luogo del riposo è meno tutelato del luogo di lavoro: per proteggere la salute dei lavoratori i monitor per computer rispettano la normativa TCO, che impone dei limiti al campo elettrico generato dal monitor. Questi, ad una distanza di 30 cm, possono emettere massimo 10 V/m.\*

Purtroppo non esiste nessuna normativa che ci protegge nel luogo del riposo: basta una semplice lampada da comodino non correttamente messa a terra per raggiungere un voltaggio di 100 V/m ad appena 30 cm dalla nostra testa, per tutta la durata del sonno. Se possibile, ti consigliamo di tenere tutto ciò fuori dalla camera da letto!

\* Wolfgang Maes, *Stress durch Strom und Strahlung* Ed. IBN

**Evita il  
piumino di piuma**



La piuma assorbe poca umidità\*.

Il nostro corpo invece durante la notte espelle in media mezzo litro d'acqua sotto forma di vapore, che tende a salire verso l'alto. Questa umidità ha bisogno di uscire dall'ambiente letto, altrimenti si dormirà in un clima-letto umido e afoso. Le lane e le fibre naturali sono molto più traspiranti: assorbono questo vapore e lo trasportano fuori dal letto, per un sonno sano e asciutto. Il piumino inoltre, se non correttamente sterilizzato, trattiene umidità al suo interno, favorendo la proliferazione di muffe invisibili e microorganismi, con il conseguente rischio di reazioni allergiche.

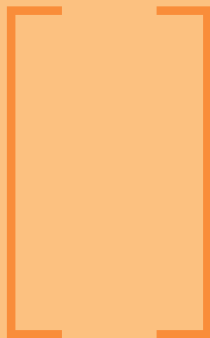
\* La piuma riesce ad assorbire ca. il 7% del suo peso in umidità, contro il 25-30% della lana



Prendi  
il tuo spazio,  
almeno 90  
centimetri

Tutti noi ci giriamo durante il sonno, in media quaranta volte a notte. È un movimento sano e naturale, che non va ostacolato. Con novanta centimetri a disposizione riesci a girarti con facilità. Nel letto matrimoniale avere un proprio spazio di manovra è ancora più importante, per non disturbarsi a vicenda durante il riposo.

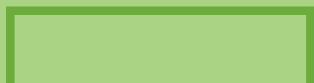
Per questo motivo consigliamo anche due materassi singoli: nel materasso matrimoniale ogni piccolo movimento si trasmette al vicino e ne disturba il sonno. Come risultato al mattino ci si sveglia stanchi perché non si è riusciti a riposare profondamente.



Dormi in alto,  
ad almeno  
60 centimetri  
da terra

Da un letto alla giusta altezza si scende più facilmente al risveglio. Sembra uno sforzo da poco, ma la schiena, dopo aver passato tutta la notte in orizzontale, compie un notevole sforzo per erigersi per la prima volta in posizione verticale. Un letto troppo basso non fa che rendere ancora più traumatico questo movimento.

Inoltre ci si allontana dalla polvere che si può depositare sul pavimento e si evita di respirarla durante il sonno. Più è alto il letto, meglio gira l'aria sotto, più l'ambiente letto è igienico.



Per allungarti  
hai bisogno di  
20 centimetri in più  
della tua altezza

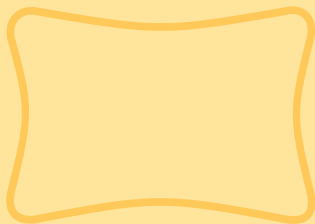
Il sonno è un momento di rilassamento e distensione, anche muscolare: il corpo deve avere spazio per potersi allungare! Un letto troppo corto non permette di distenderci in tutta la nostra lunghezza. Il rischio, se i piedi toccano il fondo del letto, è di dormire rannicchiati, una posizione in cui è tecnicamente impossibile rilassarsi e allentare le tensioni. Molti letti oggi hanno misure che rispecchiano l'altezza della popolazione di 50 anni fa. Nel frattempo l'altezza media maschile ha raggiunto oggi un metro e 75 centimetri. Per un sano riposo è necessario adeguare sia la misura del letto che del materasso.



Trova e prova  
il cuscino  
giusto

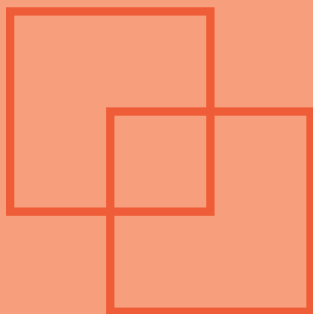


La funzione del cuscino è quella di sostenere le vertebre cervicali, particolarmente delicate proprio perché molto movibili e poco protette da muscoli. Il cuscino ideale deve sostenere il naturale sviluppo della colonna vertebrale, senza creare tensioni a livello della muscolatura: meglio evitare quindi cuscini troppo alti o troppo bassi. I materiali devono essere possibilmente naturali e molto traspiranti: se l'umidità non viene eliminata velocemente i muscoli si accorciano avendo come effetto dolorose tensioni cervicali. Data l'alta soggettività dei muscoli cervicali e della lordosi cervicale è fondamentale provare il cuscino. Ogni testa è diversa, collo compreso!



Meglio evitare  
letti con cassone  
contenitore

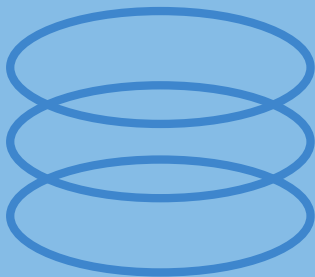
I letti a contenitore creano proprio sotto al tuo corpo un cassone chiuso, che impedisce la necessaria circolazione d'aria sotto al corpo, un corpo che espelle in media mezzo litro d'acqua sotto forma di vapore a notte. Questo crea sotto al letto un ambiente umido e polveroso perfetto per lo sviluppo di acari, muffe invisibili e altri microrganismi. Ne risente tutta la qualità del sonno. Inoltre questi letti hanno di solito un telaio metallico, che modifica il naturale campo elettromagnetico terrestre, e spesso sono così vicini a terra che è impossibile pulire sotto.



Meglio evitare  
materassi a molle  
metalliche

Da un test effettuato su 19 materassi a molle insacchettate della rivista tedesca Öko-test tutti i materassi hanno presentato campi magnetici non regolari. In molti casi basta una bussola per vedere queste distorsioni. Fatela scivolare sul materasso: l'ago della bussola non punta più a nord ma cambia continuamente direzione. Un materasso a molle singolo contiene dalle 300 alle 800 molle, e "ogni molla produce un diverso campo magnetico: è probabile che questo comporti un rischio particolare per quanto riguarda gli effetti biologici, in quanto sulla superficie del materasso (e nel corpo) viene a formarsi un campo magnetico completamente irregolare, che non ha eguali in natura."\* I piccioni viaggiatori non trovano più la strada se esposti a campi magnetici riscontrati in alcuni di questi materassi ed esistono correlazioni tra i cambiamenti nel naturale campo magnetico terrestre e infarti.\*

\* Wolfgang Maes, *Stress durch Strom und Strahlung* Ed. IBN



Meglio evitare  
i materassi che  
prendono la forma  
del corpo

I materiali termoelastici, chiamati anche *memory foam*, sono stati messi a punto nell'ambito della ricerca spaziale. Questa schiuma sintetica si modella in base al calore e alla forma del corpo. "Il problema di questo materasso è che mette a riposo il corpo quasi fissandolo nell'immobilità, inibendo fortemente il movimento notturno."\* Tutti noi cambiamo posizione durante il sonno, è un movimento sano e naturale che se ostacolato può compromettere l'apparato motorio, le articolazioni, i vasi sanguinei, il sistema linfatico e il sistema immunitario. Senza movimento il sistema linfatico può avere difficoltà a funzionare correttamente. Questo sistema è composto da una fitta rete di vasi e nodi che eliminano i liquidi e le tossine in eccesso nel corpo, spesso causa di infiammazioni. Non funziona spinto dal cuore, come il sistema circolatorio, per questo ha bisogno del nostro movimento, anche notturno, per restare attivo e svolgere i suoi compiti fondamentali.

\* Rüdiger Danke, *Il Sonno e la vita*





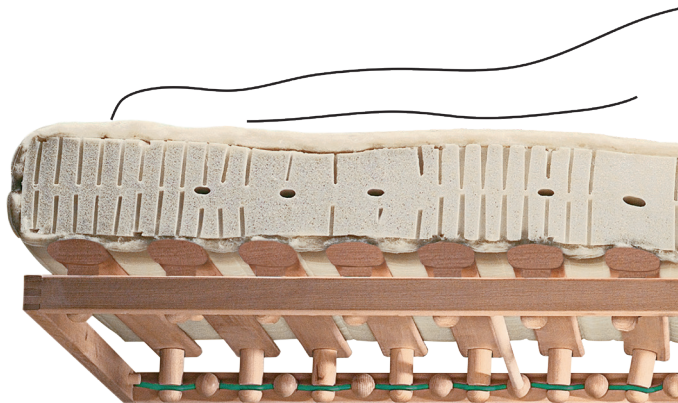


## L'ECOSISTEMA PEDANO

Ogni sera indossiamo abiti comodi, ci sdraiamo, allunghiamo il corpo e il capo in orizzontale, chiudiamo gli occhi e partiamo per un viaggio dentro di noi. È un viaggio misterioso, accidentato, profondo, in cui la mente racconta storie al corpo, rigenerandolo.

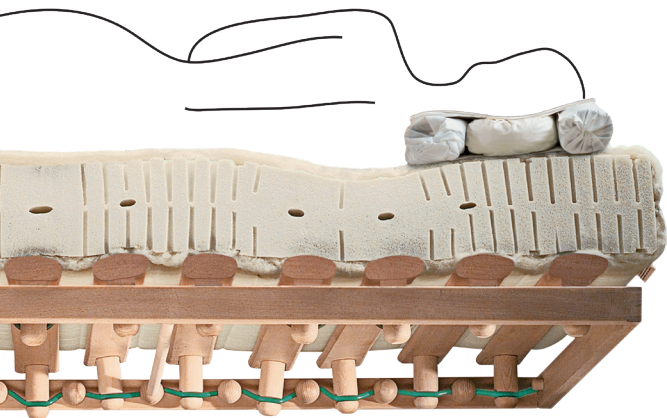
Ogni notte viaggiamo nel nostro corpo, nella nostra casa, nel nostro mondo. È meglio farlo liberi e accarezzati, abbandonati, sostenuti. Ogni sera, ciascuno al suo orario, allunga il corpo al suo posto: in un letto pensato e sognato per te.

Nel 1994, dopo un decennio di ricerche, nasce il sistema letto Pedano, composto da materassi naturali, doghe sospese, guanciali e trapunte, in cui ogni elemento tiene conto dei più elevati requisiti della fisiologia del riposo, riscoprendo e rivisitando materiali utilizzati da secoli per i loro effetti curativi e coinvolgendo tutta la sua famiglia nella sua missione: farci vivere ben svegli.



Quattordici doghe in legno di faggio evaporato, sospese sopra una corda elastica, flessibile come un giunco: la struttura di doghe Junco, nata nel 1986, resta ancora oggi la spina dorsale dell'ecosistema Pedano.

Ci addormentiamo nella nostra posizione preferita, chiudiamo gli occhi e ci lasciamo andare. Poi iniziamo una danza lenta, ci giriamo di lato, poi supini, poi di nuovo di lato e ogni tanto anche a pancia in giù. Cambiamo posizione fino a 40 volte, nella nostra personale coreografia che dura tutta una notte. Dormire è un processo in movimento, è un gentile rotolarsi nel letto.



In ogni posizione il nostro corpo cerca sostegno, perché siamo fatti così: se ci sentiamo sostenuti, sorretti, il nostro sistema muscolo-scheletrico si sente al sicuro e può rilassarsi. Se l'appoggio non c'è, se è troppo rigido o troppo morbido, è meglio e più sicuro rimanere contratti, in controllo. E' una questione di fiducia.

Qui le doghe sospese Junco entrano in azione, seguono e sostengono la nostra danza notturna, ci fanno sentire sospesi e sorretti con la loro azione di spinta dal basso, sempre adeguata, gentile, mai invadente, in libertà. In questo concerto le muscolature e i tessuti si rilassano e al mattino siamo pronti per una nuova giornata.

Non dormi più come una volta?  
Scegliere un materasso ti confonde?  
Al mattino ti svegli con il mal di schiena?

Chiama, scrivi, o passa a trovarci!

Pedano  
viale Umbria 120  
20135 Milano Italia

(+39) 027383735  
info@pedano.it

**[www.pedano.it](http://www.pedano.it)**

Siamo aperti da martedì a sabato 10-13/14.30-19