

dorelan®
dormire bene vivere meglio

Piccola Guida
al Benessere del Sonno

“UN SANO RIPOSO MIGLIORA LA QUALITÀ DELLA VITA”

È questo il principio che guida ed orienta da più di quarant'anni ogni progetto Dorelan, Azienda italiana 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 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 Dorelan 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 Dorelan abbiamo posto il Benessere del Sonno di tutta la famiglia, 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, sul nostro Blog, e da oggi anche con la breve guida che hai fra le mani, che ci auguriamo possa fornirti un semplice ed utile vademecum per sfruttare sempre al meglio tutti i tuoi momenti di relax...

Buona lettura!

RIPOSO E SALUTE

“Riposare Bene”. È 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 al nostro corpo ed alla nostra mente 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

Durante 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 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 inoltre un rimedio naturale anche per superare eventi particolarmente traumatici.



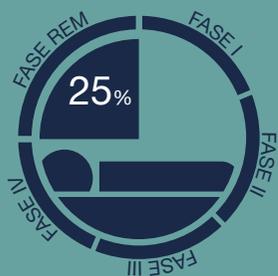
Equilibrio psichico

Il sonno è un 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 è infatti 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, immagini 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 ed il nostro cervello svolgono un'intensa attività, di importanza fondamentale per la nostra salute psico-fisica.



Mentre dormiamo il nostro cervello attraversa una serie di “cicli” di attività che corrispondono ai nostri “ritmi cerebrali”: sono i famosi **CICLI DEL SONNO**, ciascuno costituito da due fasi fondamentali, quella REM e quella non REM (NREM).

La fase REM (detta anche di “sonno paradossale”) è la fase del sonno più profondo e occupa circa il 25% del nostro sonno. È quella in cui lasciamo spazio ai sogni, ed è stata definita “paradossale” poiché le onde cerebrali divengono 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:



l'Addormentamento

È la fase in cui si scivola verso il sonno: il cervello rallenta la sua attività, corpo e mente si calmano, la respirazione diviene regolare. In questo stadio, siamo ancora in grado di sentire i rumori e distinguere gli stimoli dell'ambiente esterno.

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 IV 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 riposati!

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?

LA DURATA IDEALE DI UNA NOTTE DI SONNO È QUELLA CHE CI CONSENTE L'INDOMANI DI SENTIRCI IN FORMA E RIPOSATI E DI VIVERE LA NOSTRA INTERA GIORNATA SENZA LA MINIMA FATICA!

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 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 pò perdendo, ma che si rivela fondamentale per il nostro orologio biologico, soprattutto nei più piccini!



Attività fisica

Svolgere regolarmente un pò 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.



Cenare leggero

Consumare cene leggere e alimenti sani e salutarì: 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, the, 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.

Attenzione ai “riposini”

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



Niente tecnologia in camera

Niente TV accesa, videogiochi, telefono o tablet 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 un 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, materiali isolanti 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°ed i 20°C. È 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.





MSC Crociere da più di 10 anni si affida alla esperienza di Dorelan per garantire ai propri ospiti la massima qualità del riposo. La collaborazione si è ulteriormente consolidata con il concepimento di una nuova linea di materassi, cuscini e topper realizzata con la migliore tecnologia Ad unire MSC e Dorelan sono i valori comuni di tradizione, famiglia, passione. Per entrambi, il benessere del cliente è al centro, sempre. E dormire bene, anche in vacanza, significa vivere al massimo delle proprie possibilità e assaporare pienamente la vita. E così, se MSC offre un'ospitalità autentica e su misura, che avvolge l'ospite e lo rende protagonista di lussuose emozioni, Dorelan concepisce i propri modelli disegnandoli intorno alle esigenze di ogni cliente, con una passione e una cura minuziosa del dettaglio tipiche del Made in Italy.

MSC & Dorelan insieme: da un lato la passione per i viaggi in mare e la scoperta di nuove culture, sapori e bellezze del mondo immersi nel relax e tante coccole, dall'altro la ricerca di un benessere più profondo, che contempla l'essere umano nella sua totalità, e che passa attraverso la qualità del sonno, da cui dipende strettamente la qualità della vita. Dormire bene, Vivere meglio: è il claim di Dorelan. Sperimentare un benessere profondo, in crociera come a casa, è un sogno che oggi diventa realtà grazie alla nuova collezione acquistabile on-line. Scopri la su www.sleepbymsc.com

S L E E P

by **MSC**

Sleep by Msc

E-mail: info@sleepbymsc.com

Telefono: 0721.582138

www.sleepbymsc.com