

Come dormire bene la notte

Prima regola per la buona salute!



Il **riposo è fondamentale** e lo stato di quiete che si raggiunge con il sonno permette al nostro organismo e al nostro cervello di rigenerarsi.

Le persone che dormono almeno **8 ore al giorno** riescono ad essere meno stressate, ad avere più energia fisica il giorno dopo e ad avere maggiori probabilità di ricordare le nozioni nel lungo periodo.

Per dormire bene servono almeno **quattro cose fondamentali**.

La lettura di un buon libro, le lenzuola di lino, il materasso anatomico e il cuscino *double*.

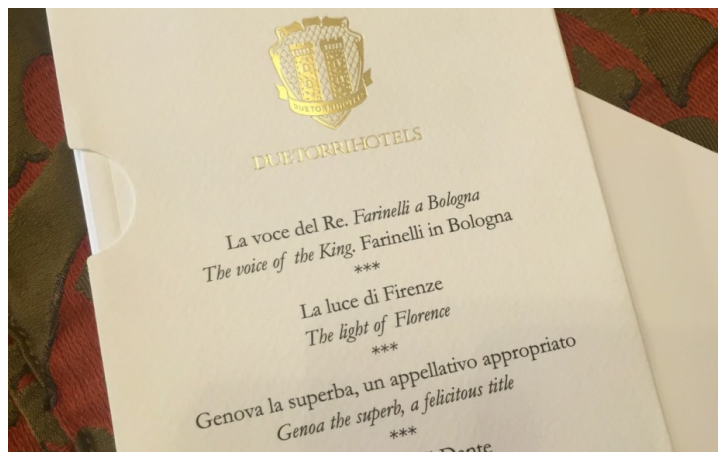
I libri rilassano e anche due pagine per sera aiutano la nostra mente e il nostro corpo a raggiungere con più facilità la fase del relax totale senza dover contare le pecorelle oppure senza dover stare attaccati ai social. La memoria pertanto risulta molto allenata, infatti l'ultima lettura resta incamerata nella nostra memoria e spesso i nostri sogni riportano episodi letti poco prima o in qualche modo il nostro cervello, che rimane sempre attivo, riesce a integrare le nostre letture nei nostri sogni.

Nel cuore di Bologna ho vissuto una delle mie avventure luxury all'interno del **Grand Hotel Majestic già Baglioni** e nella mia lussuosa suite, tra storia, arte e charme aristocratico, ho potuto apprezzare un sonno perfetto.

I **libri della Buonanotte** hanno impreziosito il mio soggiorno. Mi sono immersa in una delle letture estratte dal prezioso cofanetto che l'hotel mette a disposizione degli ospiti come omaggio e ricordo.



Si tratta di 4 opere scritte in italiano e in inglese. Genova la superba, di Mark Twain; Sulle orme di Dante, di Maria Teresa Ferrari; La luce di Firenze, di Henry James; La voce del Re Farinelli a Bologna, di Beatrice Buscaroli. Io ho scelto quest'ultimo.



Inoltre, un raro privilegio potermi addormentare tra le **lenzuola di lino vivo**. Ed eccoci al secondo elemento fondamentale per un riposo rigenerante e rilassante.

Le lenzuola, in cui ci avvolgiamo lasciandoci coccolare in un abbraccio intimo e privato, devono avere caratteristiche particolari. Il lino vivo è un tessuto particolarmente indicato per la biancheria e possiede caratteristiche di traspirazione e termoregolazione, scientificamente provate, in grado di assicurare un riposo rigenerante e naturale che dona benessere psico fisico.





Ancora, per un sano riposo psicofisico, soprattutto quando non sei nel tuo letto, elemento fondamentale è il materasso. Al Majestic mi sono riposata su un Simmons, il materasso brevettato per le capacità di assicurare un sostegno anatomico e confortevole e di garantire un risveglio dei sensi rigenerato ed energizzante.

Infine i cuscini. Per metà morbidi e per metà rigidi, con una consistenza simile alla piuma, anallergici e anti acari, i cuscini sono indispensabile per assicurare un efficace riposo al collo e alla testa. Io ho bisogno di almeno due cuscini, mi danno un senso infinito di protezione.



Buon riposo e buon risveglio. Domani è un altro giorno e vi voglio belli carichi!

ph Piergiovanni Sbriglia

Imperfecti.com

Angela Pavese