

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

ESTATE, CONSIGLI PER UN BUON RIPOSO

Redazione · Thursday, July 25th, 2013

L'afa e il caldo sono, in questo periodo dell'anno, tra i principali nemici del buon riposo. Spesso ci si sveglia durante la notte o si fatica a prendere sonno per le temperature elevate.

Grazie a conoscenze tecnologiche avanzate e a ricerche mirate, Astro Italia, nuova realtà del settore benessere, ha messo a punto un innovativo materiale che si propone come la soluzione ideale, Gum by Astro: *«Dal punto di vista tecnico, tutti i materiali polimerici normalmente utilizzati sono termo-sensibili, così i prodotti tendono a irrigidirsi con le basse temperature e a diventare più morbidi durante i mesi caldi – afferma Luigi Innocenti, fondatore di Astro Italia -. Per questo abbiamo messo a punto un materiale innovativo, Gum by Astro, che ha la caratteristica di essere inalterabile alla temperatura».*

Anche d'estate, quindi, nelle temperature normali di ambito domestico, i prodotti realizzati con questo materiale non alterano le loro caratteristiche, così da godere di prestazioni ottimali durante tutto l'anno.

La cura dell'ambiente in cui si dorme e la scelta di materiali di prima qualità è fondamentale per facilitare il sonno. Ecco quindi alcuni consigli per un buon riposo. *«Importante è mantenere una temperatura non troppo alta nella stanza: l'aria condizionata può aiutare a rinfrescare il locale prima di coricarsi, evitando di tenerla accesa durante la notte – afferma Innocenti -. Anche chiudere le persiane o le tapparelle durante le ore più calde del giorno contribuisce a ridurre il riscaldamento del locale, così come creare una buona aerazione della stanza da letto».*

Il letto è l'elemento centrale per il riposo: *«Utilizzate solo lenzuola in materiali naturali, come cotone o lino, evitando quelli acrilici che portano più calore. Fondamentale è poi utilizzare il supporto giusto, che sia in grado di garantire una corretta postura, con l'allineamento della colonna vertebrale. Il materasso sbagliato, soprattutto d'estate, può aggravare la situazione»* aggiunge Innocenti.

I materiali termosensibili con il calore diventano più morbidi, avvolgendo il corpo e accrescendo l'idea di caldo e rendendo difficoltoso il riposo. La nuova tendenza è quella di materassi su misura, realizzati con materiali innovativi e con una speciale formulazione che tiene conto delle caratteristiche fisiche (peso e altezza) della persona a cui è destinata, ma anche delle sue personali preferenze in base al feeling (duro, medio o morbido).

This entry was posted on Thursday, July 25th, 2013 at 3:25 pm and is filed under [Legnano](#), [Salute](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.