



Guida ai problemi di salute e benessere legati al materasso

WWW.CENTROBERNSTEIN.IT



Che cos'è il sonno?

Il nostro corpo è una macchina creata per essere **attiva**.

Il sonno ha un ruolo essenziale per l'organismo: stimola la crescita, la maturazione cerebrale e lo sviluppo delle capacità cognitive.

Innanzitutto si dorme per consentire al fisico e alla mente di **recuperare** le energie spese durante la giornata.

Ma il sonno è anche responsabile dell'attivazione di importanti **meccanismi fisiologici**, come le secrezioni ormonali e l'eliminazione delle tossine.

Il sonno è quindi un'**esigenza del cervello**: per un buon funzionamento del nostro organismo è necessario un reset quotidiano.

Il cervello si rigenera solo quando raggiunge il **sonno profondo**, senza interruzioni e micro-risvegli.

Dormire male: conseguenze

Dormire male spesso causa **difficoltà e disagi** che si ripercuotono nel corso di tutta la giornata:

- Mal di schiena
- Sonnolenza e spossatezza
- Mal di testa
- Difficoltà di concentrazione
- Affaticamento psicologico
- Indolenzimento muscolare
- Obesità
- Nervosismo e irritabilità
- Dolori articolari



Radicali liberi



I radicali liberi sono uno scarto della produzione della nostra energia, e sono i principali **responsabili dell'invecchiamento**.

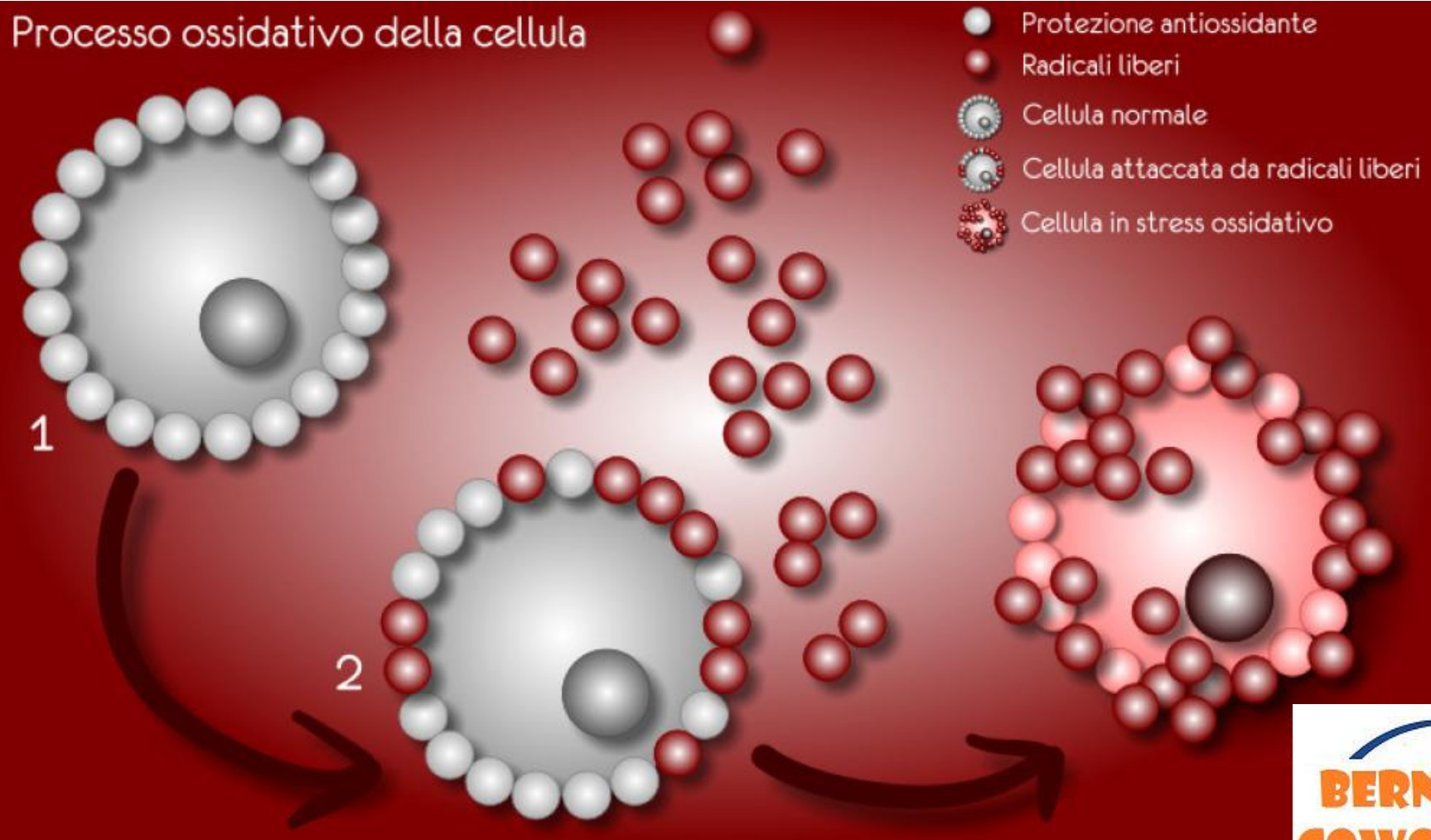
Se il nostro organismo non è "al massimo" e la temperatura del corpo non corretta, li accumuliamo.

L'**eccessivo accumulo** porta all'invecchiamento precoce, al degrado fisico e alla formazione di cellule tumorali.

Qualunque forma di **malessere** porta ad un ulteriore accumulo di radicali liberi.

È quindi importante cercare di dormire al meglio, per limitare la quantità di radicali liberi accumulati e quindi rallentare il processo di invecchiamento del nostro organismo.

Processo ossidativo della cellula



Materasso “sbagliato”: conseguenze



Proprio in un materasso non adatto potremmo individuare una delle maggiori cause del dormire male, con le conseguenze appena viste.

Un materasso “sbagliato” potrebbe infatti causare:

- Disturbi del sonno e micro-risvegli
- Insonnia
- Russamento



Materasso: problemi di igiene

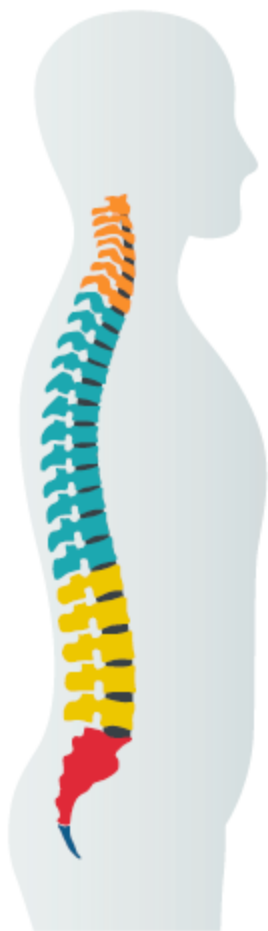
Ogni notte il nostro corpo rilascia sul materasso:

- 330 ml di sudore (l'equivalente di 3 bicchieri)
- 14 grammi di pelle morta
- Polveri, peli e forfora

Tutto ciò porta alla comparsa di **umidità**, **muffe** e **batteri**, ma soprattutto di **acari**, che vivono negli ambienti umidi nutrendosi di pelle e forfora e causano frequenti allergie.



Materasso: ripercussioni sulla salute



Un materasso non adatto a noi può avere effetti negativi sulla salute del nostro corpo, a partire dalla **colonna vertebrale**.

Le **curve** alternate che la caratterizzano le permettono elasticità e solidità.

L'accentuazione o la riduzione di queste curve porta infiammazioni e dolori.

È quindi fondamentale riposare su un materasso che segua le curve naturali della nostra colonna vertebrale e che si adatti al nostro corpo.





Per informazioni e prodotti:

Sig. Lino Carli

045/8300454



**c/o Bernstein Coworking Space
Via Diaz n.4 – Domegliara – Verona**

al piano primo sopra il supermercato Martinelli

WWW.CENTROBERNSTEIN.IT