

Gazzetta

DEL BEN DORMIRE

Elite⁺
LITERIE D'EXCEPTION

EDITORE
Elite SA, Aubonne
N° 7



© Sean Benesh

AVETE DETTO MUSICA BINAURALE?

RELAX, TAKE IT EASY

I suoni binaurali sfruttano le potenzialità dell'emisfero destro e dell'emisfero sinistro del nostro cervello. Un *ritmo binaurale* si produce quando due frequenze sonore leggermente diverse fra loro creano la percezione di una nuova tonalità di frequenza unica. Nel sincronizzarsi, i due emisferi lavorano insieme, favorendo in modo significativo delle migliori performances cognitive.

Impegni contingenti, obblighi professionali e familiari: per molti di noi il cervello è costantemente in sovraccarico. I ritmi binaurali sono degli stimoli concepiti per generare modifiche delle onde cerebrali, in grado di apportare calma e serenità nel quotidiano ed anche un sonno profondo. Ricerche

recenti hanno dimostrato che questo tipo musica rilassante rende possibile un approccio non invasivo per influenzare l'attività elettrica del cervello, con il beneficio di ridurre sensibilmente i livelli d'ansia. Un altro recente studio, realizzato su piccola scala, ha anche indicato che i battiti binaurali ridurrebbero

la produzione degli ormoni dello stress aumentando al tempo stesso la produzione di melatonina. Ciò avrebbe l'effetto di poter mettere il cervello in una modalità di intenso relax, pronto per dormire. La musica binaurale si propone come un nuovo strumento per aiutare ad addormentarsi efficacemente.

VISITE PRESSO I NOSTRI ATELIER, CONFERENZE ED EVENTI

Informazioni ed iscrizioni su: www.elitebeds.ch/it/maison-elite/eventi

EDITORIALE



ELITENESS: E SE RALLENTASSIMO UN PO'?

In un mondo in cui tutto accelera, Elite continua ad apprezzare e ad amare l'arte della lentezza. La scelta della nostra gamma di prodotti si accompagna ad una reale presa di consapevolezza e considerazione per la vostra salute ed il vostro benessere. Attraverso le pagine di questo giornale, vi invitiamo a rallentare e a dedicarvi un po' di tempo.

Produrre i migliori letti nella più pura tradizione del savoir-faire svizzero e nel rispetto dell'ambiente richiede tempo; la qualità del vostro materasso è direttamente correlata al tempo trascorso dai nostri artigiani per confezionarlo. È con molto orgoglio che presentiamo e vogliamo evidenziare il loro lavoro nella nostra brochure Eliteness disponibile per il download sul nostro sito web. **Eliteness**, è l'eccellenza secondo Elite: un omaggio alla nostra storia secolare, ai nostri valori ed al nostro impegno per il mondo di domani.*

**www.elitebeds.ch/it/maison-elite/la-nostra-storia*

François Pugliese,
ELITE SA

125 years

TROVATE IL MATERASSO FATTO PER VOI

SELETTORE DI MATERASSI

Incremento di modelli e di gamme: scegliere il materasso che meglio corrisponda alla propria morfologia, ai propri bisogni fisiologici ed al proprio budget è qualcosa da far perdere il sonno.



Morbido, rigido, schiuma, molle, lattice? Investire in un letto di qualità è una decisione da prendere con attenzione e che passa attraverso la presa di consapevolezza dei propri bisogni. In Elite, desiderando accompagnarvi in ogni passo della scelta del vostro letto personalizzato, abbiamo progettato per voi un selettore di materassi molto facile da usare e che sarà presto disponibile sul nostro sito internet.

Inserendo indicazioni come il vostro peso, la vostra altezza o le vostre abitudini del sonno, il selettore confronterà i diversi materassi nel nostro assortimento e vi indirizzerà verso una selezione specifica per voi. Con queste preziose informazioni, potete recarvi in uno dei nostri showrooms dove i nostri

consiglieri specializzati saranno felici di potervi aiutare approfondendo in dettaglio e facendovi provare il materasso per soddisfare le vostre aspettative e migliorare il vostro riposo ed il vostro benessere.

Con la presa di coscienza delle patologie dorsali, la scelta di un materasso personalizzato è diventata una questione di salute.

Preferendo materiali naturali e una produzione non industrializzata, possiamo offrire ai nostri clienti il riconoscimento della certificazione europea Ecolabel ottenuta su tutti i nostri materassi, una promessa del nostro impegno per il mondo di domani e per la vostra salute.

ATTUALITÀ

DUE NUOVI SHOWROOMS

Col desiderio di offrire una consulenza personalizzata di prossimità, Elite ha recentemente inaugurato due nuovi showrooms a Lucerna ed a Gstaad. Due motivi in più per venirci a trovare!



Elite Gallery Lucerna



Elite Gallery Gstaad

La nostra prima boutique è situata in modo ideale in un quartiere storico e commerciale del centro di Lucerna, la seconda nel centro del villaggio di Gstaad. Questi spazi dedicati alla qualità del riposo ed al benessere vanno ad unirsi agli altri 6 showrooms presenti sul territorio elvetico, assicurando ad Elite una vetrina duratura ed una presenza capillare.

Confidate in Elite e nella nostra esperienza in materia di riposo. Per noi la lentezza è una ricchezza ed una garanzia d'eccellenza, per questo i nostri

consiglieri e sleep coaches si prendono sempre tutto il tempo necessario per rispondere alle vostre domande al fine di accompagnarvi passo passo alla scelta del letto più adatto ai vostri bisogni. Non solo prodotti realizzati con materiali nobili e rispettosi dell'ambiente, quello che vi offriamo è un imperativo per la vostra salute: la promessa di notti migliori. I Consulenti Elite vi forniranno una risposta su misura in materia di *riposo di qualità*. Per un preventivo personalizzato, non esitate a contattare il consulente specializzato della vostra zona: Aubonne, Losanna, Riehen/Basilea,

Sion, Verbier, Zurigo, Parigi, Milano e Roma.

ELITE GALLERY LUCERNA

Hirschengraben 33
CH - 6003 Lucerne
T +41 41 241 00 37

ELITE GALLERY GSTAAD

Untergstaadstrasse 16
CH - 3780 Gstaad
T +41 33 748 80 09

www.elitebeds.ch/it/dove-siamo/elite-gallery

ELITE GALLERY AUBONNE

En Roveray 198
CH - 1170 Aubonne
T +41 21 821 17 20

ELITE GALLERY LOSANNA

Rue Grand-Chêne 5
CH - 1003 Losanna
T +41 21 311 61 13

ELITE GALLERY RIEHEN

Baselstrasse 70
CH - 4125 Riehen
T +41 061 643 76 10

ELITE GALLERY SION

Rue du Rhône 19
CH - 1950 Sion
T +41 27 203 02 05

ELITE GALLERY VERBIER

Route de Verbier Station 53
CH - 1936 Verbier
T +41 27 771 90 70

ELITE GALLERY ZURIGO

Talstrasse 72
CH - 8001 Zurigo
T +41 43 321 72 21

ELITE GALLERY PARIGI

161, Faubourg St-Honoré
FR - 75008 Parigi
T +33 1 42 60 57 28

ELITE GALLERY MILANO

Via Marco Formentini 14
IT - 20121 Milano
T +39 02 36 72 50 57

ELITE GALLERY ROMA

Via Reno 22 A
IT - 00198 Roma
T +39 06 8543786

NUOVI TALENTI

ELITE DESIGN AWARDS 2019



Promotrice di nuove tendenze, Elite ha lanciato il suo primo concorso internazionale di design nell'ottobre del 2017. Con quasi 200 partecipanti provenienti da 45 paesi, questa prima edizione ha ottenuto un grande successo. E l'edizione 2019 non è stata da meno.

I partecipanti di questa seconda edizione del concorso rappresentano bene la diversità dei progetti proposti. Si tratta di designers svizzeri, taiwanesi, cinesi o francesi, e hanno conquistato la giuria creando letti innovativi, dall'importante contenuto estetico, in grado di suggerire comfort e benessere. Per decidere tra i numerosi progetti presentati, una giuria di professionisti si è riunita in gennaio per designare i tre titolati. I letti dei vincitori sono stati

realizzati da Elite ed esposti presso lo showroom Elite di Milano durante la Design Week lo scorso aprile.

EDIZIONE 2020

Forte del successo dell'edizione 2019, Elite ha lanciato quest'autunno l'Elite Design Award 2020. Il tema ed il bando d'iscrizione sono disponibili da settembre 2019. Informazioni ed iscrizioni su:

www.elitedesignaward.ch

SWATCHES, 1° PREMIO

Shahirl Faisal, designer di Kuala Lumpur, ha ottenuto il primo premio con il letto «Swatches».



Il letto «Swatches» si ispira alla moda ed al mondo del prodotto di design, con forme semplici ma dove la qualità



del design è enfatizzata dalle textures, dalla scelta dei colori e delle finiture. Il contrasto tra i diversi elementi produce un effetto sofisticato ed armonioso. Per

essere senza tempo e duraturo, tutte le parti imbottite sono rimovibili e possono essere facilmente modificate con finiture personalizzabili.



AVO, 2° PREMIO

Il secondo premio è stato attribuito a Zohreh Ahoeei, giovane designer tedesca di origine iraniana per il letto «AVO».



Zohreh ha immaginato «AVO» coniugando la sua passione per i filati ed i tessuti nobili ed il desiderio di migliorare e rendere più duraturo ogni prodotto che viene concepito. Il punto di partenza al centro di questo concetto è una testata letto perfettamente integrata nella semplice eleganza della cornice della struttura. Il tessuto scelto è una lana biologica 100%, la cornice è sagomata in rovere svizzero con una finitura laccata-opaca.

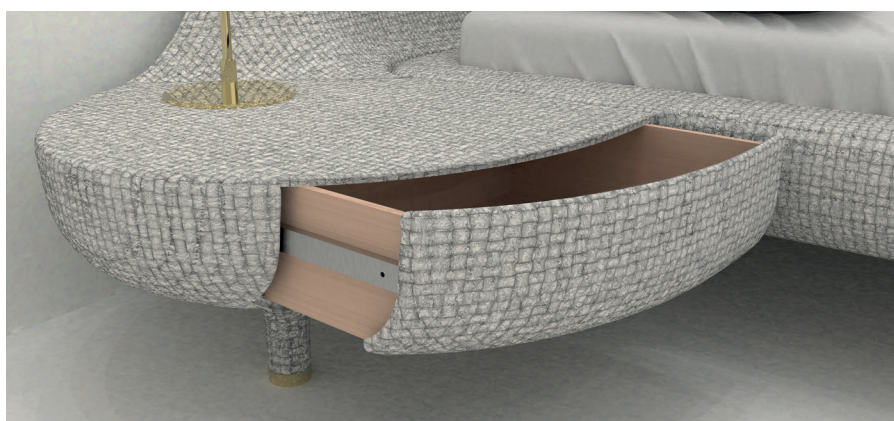


NINE, 3° PREMIO

«Nine» della designer francese Rachel Suming Kam Hyo ha ottenuto il terzo premio.



In un contesto di vite in costante evoluzione e di case sovraccaricate, il letto «Nine» propone un design elegante ed omogeneo per persone che desiderano rallentare il loro ritmo e disconnettersi da giornate troppo piene. Con le sue curve organiche, una cornice quasi a terra ed un involucro in confortante lana svizzera, «Nine» vi condurrà in un'atmosfera dolce, rilassante e nebulosa.



UNA SANA ABITUDINE CHE PRESERVA LA GIORNATA

L'ARTE DELLA SIESTA

Alcune persone sentono un calo delle prestazioni nel primo pomeriggio e percepiscono l'irrefrenabile richiamo della siesta. Nelle società industrializzate, la siesta ha ancora oggi una connotazione negativa; è in contrasto con la cultura dello sforzo e dell'efficienza, in particolare nei circoli professionali. Tuttavia, questo gesto innocuo favorisce un notevole recupero di energia.

Siesta [sjèsta] - n.f.; 1 - *Breve sonno riparatore verso la metà giornata.* 2 - *Pratica quotidiana raccomandata per il benessere (Syn. pisolino, pigrizia, sonnellino).* Ecco 2 definizioni del dizionario ma nei fatti, che cos'è veramente?

Un recente studio dell'Ufficio federale di statistica rivela che quasi il 30 - 40% degli svizzeri soffre in un modo o in un altro di disturbi del sonno, derivanti da un'igiene del sonno trascurata. Questa analisi non tiene conto ovviamente di quelli che hanno semplicemente difficoltà a superare il pomeriggio, ora critica per il nostro organismo in ambiente professionale. Sebbene i pisolini diurni siano un'abitudine quotidiana per le persone che vivono nei paesi dove fa più caldo, questa pratica non si è adeguatamente diffusa.

Il ritmo frenetico della vita contemporanea ci costringe a ignorare un'attenzione al sonno che è in realtà un elemento fondamentale per la nostra salute. Tuttavia, ovviare a questa mancanza non richiede sforzi considerevoli; un breve riposo in funzione delle necessità fisiologiche può essere sufficiente. In uno studio pubblicato il 18 marzo 2019 dall'American College of Cardiology, i ricercatori hanno dimostrato ad esempio che pochi minuti di sonno il pomeriggio possono far abbassare la pressione sanguigna.

Ad ognuno il suo ritmo

Fare regolarmente un breve pisolino di 10 e 20 minuti al momento giusto durante la giornata può rivelarsi molto utile: i benefici di questo tipo di siesta,



© Stephen Oliver

anche breve, sono comprovati, soprattutto per coloro che esercitano professioni particolarmente complesse. Un pisolino di 30-45 minuti aiuta ad esempio a migliorare la capacità di memorizzare; questo tipo di riposo stimola la capacità di apprendimento e consente di ancorare le informazioni acquisite durante il giorno. La siesta quindi è un modo semplice per aumentare la vostra attenzione, la vostra energia ed il vostro benessere in generale.

La necessità di fare la siesta è riconducibile al ritmo biologico innato di tutti i mammiferi, esseri umani compresi.

Il numero di ore di sonno ha la tendenza a diminuire con l'età che avanza, gli anziani sono particolarmente esposti a questo tipo di carenza. Facendo brevi pisolini durante la giornata, possono superare la mancanza di riposo notturno, permettendo loro di raggiungere le 7-8 ore di sonno giornaliera

raccomandate. Sono molti gli scienziati che supportano la teoria in base alla quale la necessità di fare un pisolino è attribuibile al ritmo biologico innato di tutti i mammiferi, compresi gli esseri umani.

Quando abbiamo sonno nel primo pomeriggio, è semplicemente a causa del ritmo circadiano del nostro corpo; quest'ultimo secerne un ormone che ci fa pensare che è ora di andare a letto. Nonostante questo calo di energia si atteni durante il pomeriggio, la siesta è diventata un'abitudine tanto nell'uomo che negli animali per contrastare questa sonnolenza irresistibile.

Quando e come siestare?

Che facciano parte di una routine consolidata o siano solo occasionali, i pisolini possono produrre molti vantaggi: migliore resistenza fisica, migliori performances cognitive, ritrovata vivacità. Altri benefici a lungo termine sono il rafforzamento del sistema immunitario

5 -10 MIN

Turbo

La micro-siesta è l'ideale per respirare profondamente e rifocalizzarsi, in particolare quando la vostra gestione del tempo non vi consente di prendervi delle lunghe pause.

15 -30 MIN

Ottimale

La siesta ottimale consente di recuperare efficacemente l'affaticamento e stimolare l'energia. La vostra vigilanza sarà migliorata e non avrete nessun problema ad addormentarvi la sera.

60 -90 MIN

Lunga

La siesta lunga è adatta quando è necessario recuperare un importante ammanco di sonno. Tuttavia, si consiglia di evitare di farlo troppo spesso e troppo tardi nell'arco della giornata per evitare il rischio d'insonnia notturna.

Quanto dovrebbe durare un pisolino? Questa domanda varia a causa della moltitudine di ragioni che spingono un individuo a fare una pausa da un momento all'altro della sua giornata.

e la riduzione dello stress e dei rischi di malattie cardiovascolari. A seguito del ritmo circadiano, una sonnolenza pesante di solito si verifica nel pomeriggio, tra le 14:00 e 15:00. Questa improvvisa stanchezza è accompagnata da un significativo calo dell'attenzione, sia nelle persone in carenza di sonno che in quelle che hanno avuto una notte riposante. In ufficio o sui mezzi pubblici,

il pisolino può essere praticato ovunque anche in base alla capacità di ognuno a lasciarsi andare. Se alcuni hanno bisogno di un ambiente calmo e favorevole ad un buono riposo, altri sono perfettamente in grado di addormentarsi nel frastuono dell'ambiente circostante. Il segreto è nel sentirsi a proprio agio, nell'assicurarsi di adottare una buona postura e tenere la schiena ben dritta.

I piedi stabili sul terreno. L'insieme dei muscoli deve essere perfettamente rilassato e la respirazione idealmente profonda. Ed eccoti qui pronto a rilassarti per un momento di pausa. Quanto dovrebbe durare un pisolino? Questa domanda varia a causa della moltitudine di ragioni che spingono un individuo a fare una pausa da un momento all'altro della sua giornata.

COMODITÀ GARANTITA AL 100%: LA GARANZIA A VITA IN TRE TAPPE



«Made for you, Made for life», una frase che dimostra la nostra volontà di offrirvi e garantirvi un comfort eccezionale e su misura A VITA. La nostra garanzia a vita riflette la fiducia che noi riponiamo nella qualità superiore dei nostri prodotti. La nostra garanzia si divide in tre fasi:

SLEEP'N'DREAM

Elite vi offre la possibilità di cambiare il grado di fermezza del vostro materasso durante i primi 3 mesi.

TEN CARE

Per 10 anni, Elite copre tutti i danni di usura anomala del materasso o della rete-boxspring.

INFINITY

Tutti i materassi a molle insacchettate e i sommieri del tipo boxspring beneficiano di una garanzia a vita.

Vedi le condizioni complete sul nostro sito web: www.elitebeds.ch/it

DR. MATTHEW WALKER SULL'IMPORTANZA DEL SONNO

PERCHE' DORMIAMO



© Jeanne Phan

Il Dr. Matthew Walker, neuroscienziato specialista del sonno, ha condotto ricerche per molti anni per comprendere i meccanismi del sonno. Ha successivamente raccolto tutte le sue osservazioni e scoperte nel bestseller *Perché dormiamo*.

Il Dr. Walker ne è certo: il sonno è il nostro sistema di sopravvivenza e la nostra arma migliore per una vita in piena forma. Nel suo bestseller *Perché dormiamo*, il Dr. Walker ci conduce nella scienza del sonno, condividendo con il lettore gli impressionanti meccanismi che si producono quando dormiamo, così come le conseguenze nefaste della mancanza di sonno.

Il sonno non è come un conto bancario. E' impossibile accumulare un debito e sperare di ripagarlo più tardi.

Salvaguardare e conservare i ricordi: Il sonno impatta su molte funzioni cognitive, in particolare sulla nostra capacità di apprendimento, sulla nostra memoria ed il nostro sistema immunitario. Negli ultimi dieci anni, i ricercatori hanno convenuto che è necessario dormire dopo aver acquisito delle nuove conoscenze al fine di salvaguardare e preservare questo ammasso di nuove informazioni. Senza di ciò, i circuiti della

memoria del cervello si imbibiscono di acqua impedendo l'assorbimento di tutti i nuovi dati e dei nuovi ricordi.

Il legame tra invecchiamento precoce e demenza: Con l'età, le capacità di apprendimento e memorizzazione tendono a diminuire lentamente.

Si consideri che uno dei segni fisiologici dell'invecchiamento è il deterioramento del sonno, e più precisamente di quello profondo considerato come il momento della rigenerazione e riparazione delle cellule nervose. Un recente studio ha permesso di stabilire un legame tra il deterioramento del sonno e i primi segnali di demenza.

Ciò dimostra che l'interruzione del sonno profondo è un fattore sottovalutato, che sembra contribuire al declino cognitivo durante l'invecchiamento.

Un ciclo del sonno insufficiente conduce anche ad un deficit immunitario, privando così il nostro organismo dell'innata sua capacità di proteggerci dalle aggressioni di agenti esterni e

malattie. Gli studi epidemiologici (studio delle malattie epidemiche, del loro modo di contagio e dei modi per combatterle) sono su questo tema sempre più autorevoli: *più il tuo sonno è breve, tanto più corta sarà la tua vita.*

Abitudini essenziali da prendere in considerazione:

Oltre ad un letto adeguato ai propri bisogni fisiologici, il Dr. Walker suggerisce alcune semplici regole ma essenziali da seguire per contrastare gli effetti del tempo, diminuire quelli della mancanza di sonno e fare pace con Morfeo:

- Vai a letto e alzati alla stessa ora ogni giorno, compreso il fine settimana, perché la routine è ciò che funziona meglio quando si parla di sonno. Il Dr. Walker insiste sul fatto che non è possibile recuperare il sonno mancante, dormendo fino a tardi ad esempio nel fine settimana perché *«dormire non è come un conto bancario. Non puoi accumulare dei debiti per poi sperare di ripagarli più tardi.»*

- Dormi in una stanza fresca, ad una temperatura ambiente tra 17 ° e 18 °.

- Limita gli eccitanti come l'alcol, la caffeina o addirittura la nicotina prima di andare a dormire.

- Evitare le luci a LED e quelle degli schermi che ostacolano l'ascesa della melatonina la sera, dando priorità ad una illuminazione bassa e diffusa.

Durante tutta la sua evoluzione, in natura non si è mai riusciti a far fronte alla sfida della mancanza di sonno, tant'è che l'essere umano rimane l'unica specie che si priva deliberatamente del sonno senza una ragione apparente. Nell'era moderna, diventa necessario farne una delle priorità assolute per il nostro benessere.

5 POSIZIONI DI YOGA CON FUNKYFORTY

YOGA IN BED



© Yvonne A. Stutz

Il sonno è una funzione vitale dell'organismo che interviene nella catena del benessere di cui possono far parte alcune pratiche fisiche come lo yoga. Yvonne Aeberhard Stutz, influencer dinamico e creativo dietro il blog **FunkyForty**, ha organizzato con successo il primo « Yoga in Bed » in collaborazione con il nostro showroom di Zurigo.

Lo yoga è una pratica che si basa su di un approccio corporeo rivolto verso l'interno, usando il respiro come una linea di trasmissione per rilassare il corpo e la mente. Ispirata da queste parole rilassanti, Yvonne ha invitato lo yogi YogaNora per presentare alcune posizioni di respirazione e profondo rilassamento che permettono di mantenere un corpo tonico ed elastico, di ritrovare la mobilità della colonna vertebrale e di intervenire sul riequilibrio del centro energetico del corpo.

Maggiore resistenza, flessibilità, migliore resistenza, equilibrio, mantenimento, agilità, grazia, pienezza, serenità: i benefici sono innumerevoli e gli effetti benefici conseguono ad una pratica regolare.

Oltre ai benefici fisici, le posture consentono di acquisire una migliore consapevolezza del proprio corpo nella mobilitazione. In effetti, l'attenzione prestata alle sensazioni corporee esercita la nostra capacità di concentrazione. Gli esercizi di respirazione profonda neutralizzano i cambiamenti d'umore e promuovono l'eliminazione delle tensioni emotive mettendo in pratica il mollare la presa.

Praticati prima di andare a letto o al mattino al risveglio, questi esercizi possono svolgere un ruolo significativo nella prevenzione e diminuzione in particolare dello stress. Esiste quindi una complementarità tra i nostri materassi Elite, che garantiscono un sonno ed un comfort fuori dall'ordinario, ed i benefici

dello yoga. Va da sé che dormire bene ha un impatto positivo sul decorso della giornata e, a lungo termine, sulla vostra salute.

Il vantaggio dello yoga è che può essere praticato a qualsiasi età e in modo adeguato alle sfide che incontriamo in ciascuna fase della nostra vita. Come dice Yvonne, « *Stay young at heart* », un adagio che lei persegue con passione e che l'ha portata ai 4 angoli del mondo. Scopri queste 5 posture da realizzare a letto per cominciare rilassati da subito.

Trova FunkyForty online:
Instagram **@funkyforty**
Facebook **FunkyForty**
www.funkyforty.com



1. La postura di torsione



2. La postura del ponte



4. La postura del bambino



5. Respirazione/meditazione



3. Schiena distesa/gambe all'aria

© Yvonne A. Stutz

CONSIGLI

AMBIANCE E-MOTION

Questo modello è pura meraviglia: unisce il comfort della sospensione a molle con la tecnologia di un sommier di ultima generazione. Il **Boxspring Ambiance E-Motion** è il giroletto che hai sempre sognato.

Il suo telecomando ad onde radio permette di memorizzare le vostre posizioni preferite. Leggere, guardare comodamente un film e persino farti massaggiare dopo una giornata estenuante, non vorrete più alzarvi dal letto. Questo gioiello può essere anche pilotato direttamente dal vostro smartphone! Dotato del sistema «Push & Stop», i motori sono alimentati solo quando vengono utilizzati: pertanto nessun flusso di corrente residua circherà sotto il vostro letto.

Fabbricazione

Telaio in metallo appositamente sviluppato da Elite e prodotto in Svizzera, il Boxspring Ambiance E-Motion offre posizioni rilassanti uniche come la posizione

peso-zero, ideale per le gambe pesanti, ma anche in funzione anti-reflusso. Il suo sistema di massaggio aumenta la sensazione di benessere e facilita il lasciarsi andare prima di addormentarsi. Con una sospensione a molle insacchettate, completa tutte le sue funzioni di supporto del materasso.

Ergonomia

Il suo sistema di inversione automatica consente di mantenersi in contatto con il piano del comodino. Il telecomando a frequenza radio offre una modo semplificato per un utilizzo rapido. Memorizzare le vostre le posizioni preferite è un gioco da ragazzi.



Savoir-faire svizzero di alta qualità e rigore di produzione eccezionale.

- Sistema di inversione automatica per rimanere in contatto con il comodino
- Massaggio spalle/gambe e effetti «wave» regolabili
- Posizione di riposo sulla pancia facilitata
- Posizione di rilassamento per gambe pesanti
- 3 posizioni di memorizzazione
- Sistema «Push & Stop»



TESTIMONIANZE

UN LETTO A SUA MISURA

La qualità del nostro letto condiziona la qualità del nostro riposo. Molte sono le persone che non pongono adeguatamente attenzione al legame tra il loro letto e i loro problemi di salute. I nostri clienti testimoniano la loro esperienza con il loro letto Elite e di come quest'ultimo abbia cambiato le loro vite.



Senza voler essere una risposta a tutti i mali, un buon letto è il primo passo verso il miglioramento delle capacità motorie ed una rinnovata vitalità.

Il ruolo di un buon letto è di accogliere allo stesso tempo

**GRÉGOIRE,
MARTIGNY**

*«Ogni giorno quando mi corico nel mio letto, mi dico che è stata una fortuna straordinaria aver scelto Elite.»**

**PATRIZIA,
GENOLIER**

*«Mai il mio sonno sarebbe stato così benefico. Il comfort e la qualità del prodotto sono incomparabili.»**

in modo flessibile per prevenire punti di pressione e supportare con fermezza la schiena, i lombari e la cervicale. La staticità ed il relax muscolare durante la notte sono necessari per rigenerare i muscoli e ricostituire le scorte di energia.

Con 22 modelli di materassi in 3 diversi gradi di fermezza e con vari sistemi di sommier e reti per i letti, la maison Elite offre a tutti la possibilità di trovare un letto a sua misura. Ogni individuo ha una morfologia specifica, un proprio peso ed un proprio modo di dormire. Suggestivi personalizzati sono di un'importanza cruciale.

Chiedete allo specialista Elite della vostra zona e prendetevi il tempo per testare il nostro materasso: il vostro corpo di dirà grazie!

*Testimonianze sul sito web www.elitebeds.ch/it/maison-elite/recensioni

**MARINOS,
CYPROS**

*«Dear François, The bed is just GREAT. I will never forget the first night when we slept on it. It was like I was sleeping in another dimension ;-)
Many thanks for arranging everything for me and the bed to come over to Cyprus. Best regards.»**

CURIOSITA' SUL SONNO

DALLA PARTE DEGLI INUIT

Mentre i nostri ritmi di vita accelerano e le nostre notti continuano ad accorciarsi, la nostra ansia per la prospettiva di una notte insonne rimane una costante culturale. Mentre in Occidente la camera ed il comfort del sonno sono importanti, non suscitano altrettanto interesse per gli Inuit.

In Occidente è facile per noi cedere al richiamo del sonno mentre per gli Inuit, alle alte latitudini, non dormire di notte è un grande piacere. Difficile da immaginare? In molti paesi, l'alternanza tra periodo di veglia e periodo di sonno è collegata all'alternanza giorno/notte. Ma questo non è il caso oltre il circolo polare dove ci si deve confrontare con l'alternanza oscurità/luminosità.

Questo mette in discussione la nozione stessa di «notte» in questa regione del mondo. Un certo numero di attività sono da sempre associate alla notte, come la pesca e la caccia; quelli che cacciano il caribù possono rimanere diversi giorni senza riposo. Quando torneranno, dormiranno da 16 a 18 ore di seguito, se necessario, qualunque sia l'ora del giorno o della notte.

Il sonno inuit non è ritualizzato ed è poco valorizzato. Quindi possono dormire ovunque, seduti su di un divano scomodo se è il posto giusto o si sentono stanchi. I bambini dormono dove e quando capita senza che ciò susciti ansia nei genitori. Inoltre, l'esperienza del sonno è collettiva e condivisa: amano dormire insieme e se qualcuno entra, mangia ed esce, gli altri si sve-

gliano, mangiano ed escono insieme prima di ritornare a letto. L'etnologo Guy Bordin, durante una conferenza tenuta nell'ambito dei Rendez-vous del Museo con l'Università permanente di Parigi, sottolinea questa idea di andare a dormire solo se non si ha nient'altro di interessante da fare: «*Ogni scusa è buona per non dormire: cacciare, pescare, ballare, stare insieme. Presso gli Inuit, si va a dormire di notte solo se si ha qualcosa di importante da fare la mattina dopo.*»

Qui o in aree più remote del mondo, il nostro modo di dormire rivela la nostra adattabilità all'ambiente chi ci circonda.



© Filip Gieda

QUESTA RIVISTA VI E' PIACIUTA? SCOPRITE LE EDIZIONI PRECEDENTI SU WWW.ELITEBEDS.CH/IT/GAZETTE

Iscriviti gratuitamente via email gazette@elitebeds.ch o per posta Elite SA c/o Gazette, En Roveray 198, CH - 1170 Aubonne