

ELLE

ITALIA

elle.it

Weekly

Easy life

No alla guerra
VOCI dalla RUSSIA
e dall'UCRAINA

Kate Winslet
MAI CHIEDERE
SCUSA per CIÒ
CHE SIETE

Che cosa comprare
I FASHION
TREND
di PRIMAVERA

Nuovi italiani
La CITTADINANZA
ARRIVERÀ con
LO IUS SCUOLA?

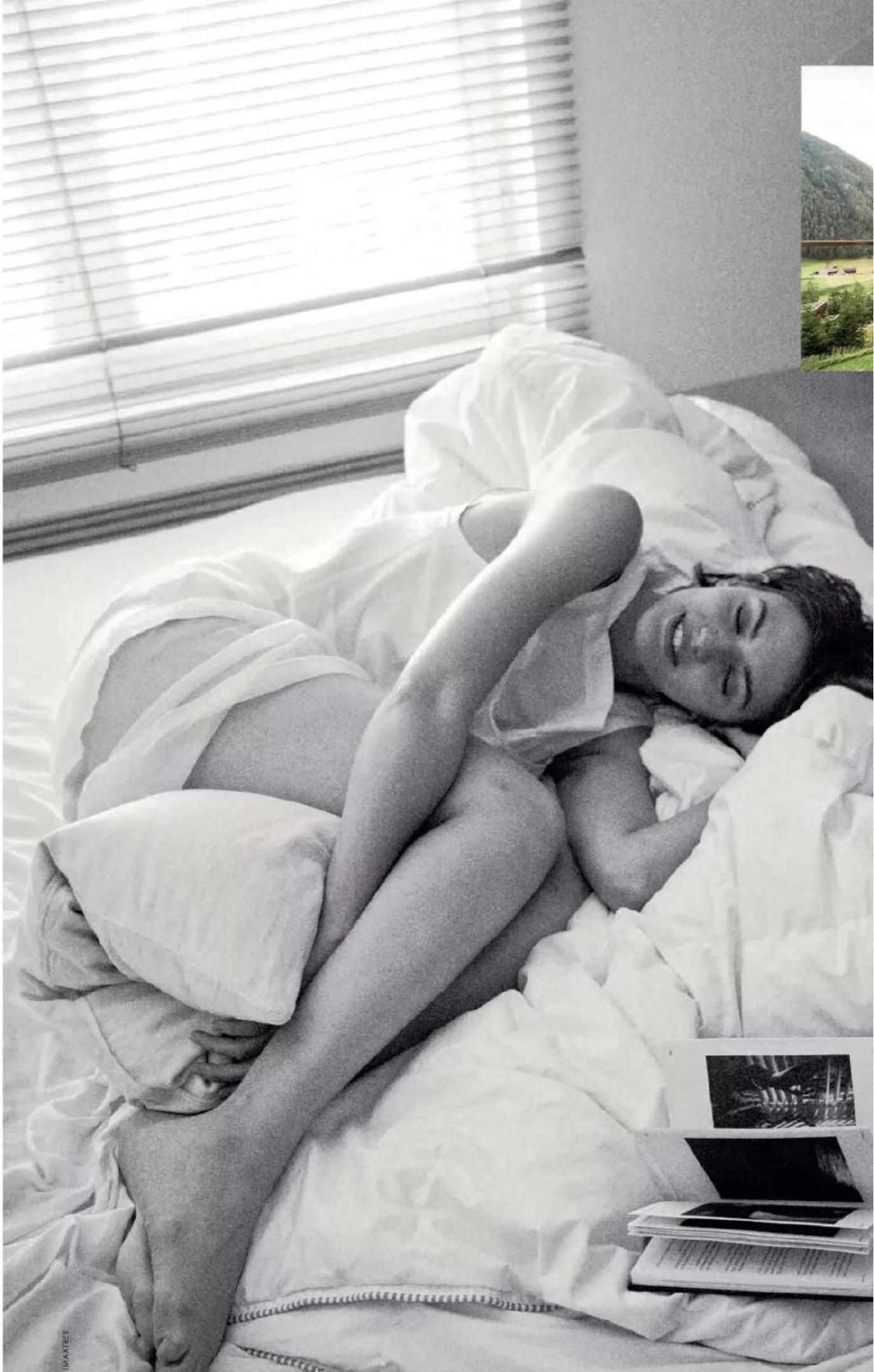
Tour sentimentale
L'AMORE in QUESTI
TEMPI COSÌ COMPLESSI



9 771120 439001

N. 9 - 19/03/2022 SETTIMANALE

ANSLEY GULIELMI





la NOTTE TI FA *bella*

Il 18 marzo si celebra la Giornata mondiale del sonno ma i dati dicono che riposiamo tutti peggio. La soluzione è reimparare a **dormire** creando le condizioni favorevoli: ambiente, relax, buone abitudini. Che fanno bene anche alla pelle

di MARCO TORCASIO

a punto un massaggio sonoro che utilizza campane tibetane, quarzo, gong, diapason e altri strumenti dal suono angelico in grado di ispirare un sonno armonioso. Molti dei nostri ambienti sono poi realizzati o profumati con legno di pino cembro il cui aroma calma la mente». Si può quindi pensare di ricreare un ambiente montano in casa grazie al suo olio essenziale, facilmente recuperabile in erboristeria.

E se è vero che il benessere del corpo è strettamente collegato al dormire bene, lo è anche l'utilizzo di un buon cuscino. Alessandra Convertino, supervisor area massaggi ed estetica del gruppo QC Terme racconta che «in tutte le nostre location ricettive l'ospite può trovare il Pillow Menu in cui scegliere il guanciale più adeguato per riposare su materassi di qualità, resi ancor più comodi dai topper in memory foam».

DALLA NATURA FINO ALLA STANZA

I resort che propongono pacchetti e programmi per dormire meglio sono tanti, ma come si mette a frutto nella vita quotidiana quanto guadagnato durante un soggiorno "sleep better"? Annamaria Acquaviva, health coach di Palazzo di Varignana, sui colli bolognesi, consiglia di replicare alcune delle attività del programma Deep Sleep nella routine di tutti i giorni: «Nelle nostre sessioni di Nature Therapy, le immersioni nella natura regalano un effetto benefico sul sistema nervoso parasimpatico,

favorendo il rilassamento, il riposo e la funzione immunitaria. E allora perché non cercare di passare più tempo nel verde anche a casa? Un'altra attività che consiglio è lo yoga nidra, conosciuto anche come "yoga del sonno", un'antica tecnica tantrica utile a scaricare lo stress».

«Ma per dormire bene servono regole e buone abitudini», osserva Simona Cortopassi, sleep coach fondatrice del progetto The Good Nighter (su Instagram @thegoodnighter) dedicato all'igiene del sonno (vedi box). Per il nostro benessere bisogna

prestare attenzione a dettagli non trascurabili come la temperatura della stanza – mai troppo alta – i rumori, la lontananza da dispositivi elettronici, i materiali da cui siamo circondati. Non dimenticate poi una dieta capace di ottimizzare la propria efficienza metabolica: la sera meglio pasti leggeri. E ricordate: la percezione olfattiva è una delle connessioni più forti tra il mondo esterno e noi stessi. Capace di evocare ricordi e sensazioni profonde, il senso dell'olfatto è un alleato prezioso che, adeguatamente stimolato, può aiutarci a ritrovare calma e serenità. Sì, quindi, a candele e blend aromaterapici in grado di favorire distensione e rilassamento». Ognuno di noi ha però una sua storia che influenza la qualità del sonno. Scopirla potrebbe trasformarla nel nostro elisir di lunga giovinezza. |

“Il segreto è portare a casa i benefici di un soggiorno che aiuta a dormire meglio”



1. Di notte aiuta la pelle a ricostituire collagene ed elastina: Genaissance de la Mer The Concentrated Night Balm di La Mer (560 euro).

2. Trattamento senza risciacquo con acido ialuronico e vitamina E, si lascia in posa anche di notte per rafforzare cuoio capelluto e capelli: Chronologiste

Sérum Universel di Kérastase (143,99 euro). 3. Del delicato sentore di rosa, profuma le lenzuola: Dans Mon Lit di Editions de Parfums Frédéric Malle (95 euro).

4. Maschera anti-stress, libera il viso dai segni di stress e stanchezza: Masque Multi-Régénérant di Clarins (63 euro).

5. Con miscela di oli essenziali di lavanda e legno di cedro aiuta a migliorare la qualità del sonno: candela Before You Dream di The Munio (30 euro, su giadadistributions.com).

