

Link: <http://www.repubblica.it/rclub/>

27 Febbraio 2017

### In Homepage RClub:



Dai cuscini ai massaggi sino al rilassamento

#### Tutti i rimedi per dormire meglio

Il 17 marzo è la giornata dedicata al sonno, ma 9 milioni di italiani stentano a dormire. Ecco le soluzioni proposte da hotel e spa su e giù per l'Italia

Link:

[http://www.repubblica.it/rclub/benessere/2017/02/28/news/il\\_17\\_marzo\\_la\\_giornata\\_mondiale\\_del\\_sonno\\_ma\\_dormire\\_e\\_difficile-159105204/](http://www.repubblica.it/rclub/benessere/2017/02/28/news/il_17_marzo_la_giornata_mondiale_del_sonno_ma_dormire_e_difficile-159105204/)

# Il 17 marzo la giornata mondiale del sonno: ma dormire è difficile



*Sono circa 9 milioni gli italiani che soffrono di insonnia, per loro alberghi e spa propongono trattamenti che uniscono meditazione, benessere, massaggi orientali e cuscini à la carte*

**Insonnia di stagione.** Per chi in primavera, causa cambio di stagione, stenta a dormire sonno tranquilli, il fatto che la “giornata mondiale del sonno” cada il 17 marzo sembra quasi una provocazione. Cosa succede con i primi caldi e l’allungarsi delle giornate? Ci si rigira tra i cuscini (spesso non proprio confortevoli) guardando con occhio disperato la sveglia. E poi al mattino, quando finalmente la tortura finisce, comincia una giornata durissima. Non aver riposato, infatti, peggiora la lucidità lavorativa, i rapporti con i colleghi, la pazienza con il partner e i figli. L’unica consolazione è non essere soli: **sarebbero circa 9 milioni gli italiani soffrono di insonnia cronica, mentre oltre il 45% della popolazione soffre di insonnia acuta o transitoria.**

**Massaggi, tisane e cuscini su misura.** Ed ecco allora che molti alberghi, avendo fiutato il problema e quindi il business, propongono **soluzioni e pacchetti per favorire il buon riposo.** Niente di “chimico”, anche perché in questo caso la prescrizione di un medico è obbligatoria, ma rimedi naturali, strategie di rilassamento, cuscini su misura. Trattamenti di benessere e **massaggi Cocoon nel burro di karité (Lido Palace Riva del Garda)**, assicurano gli esperti, molto possono fare per aiutare il giusto rilassamento. E' necessario che siano eseguiti con manovre specifiche su testa, collo e cervicale. Naturalmente accompagnati da una **tisana di erbe calde** e tiglio o da una gustosa **Marmellata del sonnambulo (Happy Mama)**



Fondamentale, quindi, la scelta del guanciale che deve essere personalizzato (**Inc Hotels group**). Molti alberghi propongono un menù con diversi tipi di guanciali da prenotare al momento della scelta della camera. C'è quello **ergonomico che con il calore si adatta alla forma del corpo**, oppure quello disegnato su misura per chi ha problemi di **cervicali**. Per non parlare delle allergie. Per chi la notte si sveglia in apnea, sognando di stare soffocando in fondo al mare, ci sono i cuscini **in fibre anallergiche**.

**Pacchetti relax e discipline orientali.** Alcune strutture propongono, proprio in primavera, dei veri e propri programmi **"Reconnect di 5 notti"** (Castello del nero) che combina tutte le attività in grado di condurre il corpo e la mente in uno stato di profondo rilassamento, consentendo di combattere lo stress notturno. Via libera a **"Trattamenti Mindful"** e **"Rituali del Sonno"** che uniscono tecniche di respirazione, massaggi con **pietre calde e oli essenziali** e massaggi alla testa.



**L'ayurveda**, antica medicina tradizionale indiana, è sempre più utilizzata per combattere l'insonnia. Sono sempre più diffusi (**Terme di Salvarola**) i massaggi con oli caldi alle erbe curative, l'antico trattamento **shirodara** (massaggio con un flusso di olio caldo che scorre sulla fronte per circa un'ora) che libera da stress e tossine



Consigliati da molti terapeuti, infine, i massaggi con **pietre calde dalle speciali proprietà curative** (**Romantik Hotel Santer** a Dobbiaco). L'Avventurina, per esempio, è una pietra che dona tranquillità ed ha immediati effetti calmanti.

