

DIREZIONE
SCIENTIFICA
CARLO
GARGIULO

Edizioni Media 60
Anno 4 | n° 5 | Luglio-Agosto 2009

ISSN 1828-4159

AS

Agenda della Salute

2,20 €

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in a.p. - D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, DCB Milano

MEDICINA

Afa: così si combatte
a tavola

SALUTE IN VIAGGIO

La valigetta delle vacanze

COPPIA

Tradimento,
confessare o no?

PSICOLOGIA

Dimmi come scrivi
e ti dirò chi sei

DA NON PERDERE

In allegato questo mese
il Dossier odontoiatria

CONSULTA I MEDICI

www.agendasalute.com

Rosario Fiorello
**LO AVRETE
MAI DETTO
CHE SOFFRE DI ANSIA
DA PRESTAZIONE?**



9771828 415000

90005

AS

Aziende in Salute

Insonnia estiva

resto dell'anno dorme senza problemi, d'estate spesso fatica a prender sonno, dorme male, la mattina si sveglia ancora più stanco della sera prima. Il motivo è fisiologico: durante il sonno la temperatura del corpo si abbassa naturalmente di circa un grado e questo favorisce la produzione di melatonina, mentre la temperatura elevata limita la diminuzione di quella corporea e spezza i ritmi "circadiani". Dormire completamente scoperti non sembra però una buona soluzione, perché, anche quando fa più caldo, di notte la temperatura esterna si abbassa e si rischia di svegliarsi doloranti e semi-raffreddati. Una nuova proposta per dormire bene in ogni stagione dell'anno viene dai laboratori di progettazione di Materassi & Materassi by Alexanderx. È **ThermoGreen**, un materasso con il lato estivo foderato con l'innovativo **Outlast®**, un morbidissimo tessuto con milioni di microsfere che assorbono il calore in eccesso e lo rilasciano quando è più fresco, creando un microclima benefico e piacevole che protegge il sonno dal caldo estivo e il lato invernale, in **ThermoPlus**, perfetto per riposare al giusto tepore quando la stagione è più fredda. Il cuore del ThermoGreen è composto da due materiali molto diversi fra loro, la cui unione, però, permette un risultato estremamente bilanciato per favorire il benessere del sonno e del relax. La parte superiore della lastra, di 4 cm di spessore, è realizzata in **Memory** (o Medical Form), una particolare miscela tecnologicamente all'avanguardia, che si adatta perfettamente alla struttura del corpo e quella inferiore, di 15 cm, è in **Eurosoft verde**, che dona la giusta resistenza e rigidità ortopedica. Il risultato di questa unione di lastre è un riposo caratterizzato da massimo comfort, corretta posizione della colonna vertebrale, alta resistenza, grazie ad una struttura perfettamente equilibrata ed ergonomica.

La fisiologia spiega come il caldo influenza i ritmi circadiani

a cura di Rosa Fonseca

Un italiano su tre, dicono gli esperti, è vittima dell'insonnia da caldo. Causa delle notti bianche d'estate è certamente la temperatura alta, ma spesso si aggiungono anche le cene abbondanti, il vino, gli orari irregolari. Anche chi durante il



Thermogreen

Materasso sfoderabile e lavabile. Altezza totale: 21 cm.

Lastra interna:

- 4 cm di memory all'aloè vera
- 15 cm di Eurosoft verde

Rivestimento:

- Lato estivo: Outlast®
- Lato invernale: ThermoPlus



www.materassiematerassi.it