

IL SISTEMA-LETTO PER RIPOSARE DAVVERO!

E' necessario per riposare davvero lasciare che il corpo si abbandoni senza dover lavorare per mantenersi nelle condizioni migliori.

Se questo non avviene le forze che sta recuperando saranno sprecate proprio per mantenere lo stato di sonno. In questo caso, il bilancio energetico, al mattino, è spesso disastroso!

Occorre pensare non ai singoli elementi, ma ad un **Sistema-letto** costituito da settori che si integrano tra loro. Evitare parti metalliche o sintetiche.

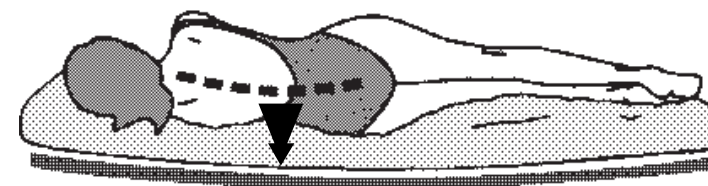
La **Rete** deve essere staccata da terra, in legno a doghe sottili e numerose per permettere circolazione d'aria e flessibilità differenziata per le diverse parti del corpo.

Il **Materasso** deve contenere materiali naturali: rivestimento in cotone grezzo, uno strato in lana per assorbire il sudore (almeno 1 litro ogni tre notti) e per mantenere il calore quando è freddo; uno strato di cotone-lino per dissipare il calore quando è caldo; lo strato intermedio in lattice che permette un'ottima circolazione d'aria, una giusta elasticità alle sollecitazioni del corpo e una indeformabilità costante nel tempo.

il **Cuscino** deve sostenere adeguatamente il capo mantenendolo in linea con la colonna.

Federe, Lenzuola e Coperte in cotone o lana naturali, meglio se non trattati con tinture chimiche.

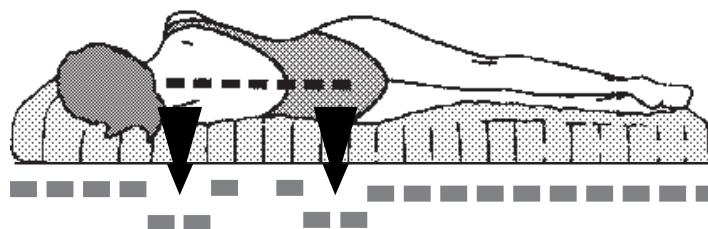
Infine, ebbene si, nel **Sistema-letto** naturale e riposante, è meglio dormire nudi, perché tutto il nostro corpo respira attraverso i pori della pelle... non è dunque meglio liberarlo almeno la notte?!



Materasso (futon) e supporto morbidi



Materasso e supporto rigidi (asse)



Lattice e doghe ergonomiche in legno