

sigli

AVETE IL SONNO AGITATO?

Meglio scegliere un cuscino grande Da evitare la lana

SOFFRITE DI MAL DI SCHIENA?

Per la cervicale ci vuole un modello consistente Per la lordosi uno basso

RUSSATE TROPPO?

Evitate i guanciali troppo bassi se tendete ad addormentarvi supini



La vita ricomincia dal cuscino

“Chi lo sbaglia rischia dolori e allergie”

LA DI LAZZARO

n parto mai za portarmi ro il mio”



«Viaggio sempre con il mio cuscino personale». L'attrice Dalila Di Lazzaro ha passato due anni a letto dopo un banale incidente stradale: una buca sulla strada lei ci passa sopra in moto, un colpo di frusta e si rompono le gambe e i legamenti.

affrontato l'immobilità?

Il pensiero è stato che non era affatto un posto comodo. Ho poi cercato il materasso migliore, in lattono e i consigli dei medici anche il cuscino più comodo che adesso porto sempre con me».

che deve stare in una posizione corretta. Sembrava un pensiero è stato che non era affatto un posto comodo. In Francia per esempio non riuscivo mai a dormire sui loro cuscini a forma di rolo, per questo ho deciso di portarmi dietro il mio».

[A.MAR.]

FEDERICA PANICUCCI

“Quando sei sola diventa il partner da abbracciare”



Federica Panicucci, che rapporto ha con il suo cuscino e con il sonno in generale?

«Molto stretto, spesso mi capita di trovarne bellissimi negli alberghi e chiedo di poterli acquistare».

Come lo preferisce?

«Morbidissimo e di piuma. Non riuscirei a dormire senza. Non ci ho mai neppure provato: il sonno è fondamentale soprattutto adesso, che ho due figli. Un buon sonno, con il giusto cuscino, mi consente di affrontare meglio la giornata».

C'è chi senza il proprio cuscino non riesce proprio a dormire e se lo porta ovunque, in viaggio, in treno e o in aereo? E lei?

«Se sto via per un po' il cuscino me lo porto da casa»

Ha mai dato al cuscino un potere terapeutico?

«Sì. Il cuscino lo abbracci, è il tuo compagno quando sei sola».

[L.D.]

La regola fondamentale per ciò che riguarda l'anatomia sembra essere questa: girati di lato o supini, il cuscino deve seguire la linea dell'asse del collo. Problemi di altro genere nascono se, quando appoggiamo la testa sul cuscino, cominciamo a starnutire. In questo caso siamo di fronte a un principio di allergia. «Per chi ha problemi respiratori - spiega Giuseppe Di Marco, pneumologo a Trapani, tra i coordinatori dell'associazione Federasma - è fondamentale munirsi di copricuscino antiallergico». Insieme con il materasso, infatti, è proprio qui che si concentra il maggior numero di funghi e acari. I ricercatori dell'Università di Manchester hanno scoperto migliaia di spore di funghi presenti per grammo di cuscino. Molte di più di quelle che si possono contare su uno spazzolino usato.

I guanciali antiallergici in commercio non bastano, se non hanno una buona copertura: «Studi recenti dimostrano - continua Di Marco - che ci sono specie di acari molto resistenti». I primi a subire gli effetti di un'allergia sono i bambini. Gli adulti, più spesso, patiscono i disturbi legati al sonno. Se il cuscino li fa dormire

I guanciali antiallergici in commercio non bastano, se non hanno una buona copertura: «Studi dimostrano - continua Di Marco - che ci sono specie di acari molto resistenti». I primi a subire gli effetti di un'allergia sono i bambini. Gli adulti, più spesso, patiscono i disturbi legati al sonno. Se il cuscino li fa dormire

TUO lergie”



to ha con il suo
erale?
pita di trovarne
chiedo di poterli

sta sul cuscino, cominciamo a starnutire. In questo caso siamo di fronte a un principio di allergia. «Per chi ha problemi respiratori - spiega Giuseppe Di Marco, pneumologo a Trapani, tra i coordinatori dell'associazione Federasma - è fondamentale munirsi di copricuscino antiallergico». Insieme con il materasso, infatti, è proprio qui che si concentra il maggior numero di funghi e acari. I ricercatori dell'Università di Manchester hanno scoperto migliaia di spore di funghi presenti per grammo di cuscino. Molte di più di quelle che si possono contare su uno spazzolino usato.

I guanciali antiallergici in commercio non bastano, se non hanno una buona copertura: «Studi dimostrano - continua Di Marco - che ci sono specie di acari molto resistenti». I primi a subire gli effetti di un'allergia sono i bambini. Gli adulti, più spesso, patiscono i disturbi legati al sonno. Se il cuscino li fa dormire