

Il sonno è il grande baricentro della nostra salute,
l'esperienza quotidiana che garantisce
la nostra sopravvivenza.

Dormire è la nostra cura più potente: il corpo sci-
vola in uno stato di incoscienza ed entra in una fase di
guarigione e rigenerazione: la temperatura si abbassa,
i tessuti si riparano e le memorie si consolidano.

La vita sempre più stressata dei nostri giorni ha nel
riposo la sua unica valvola di sfogo, è quindi ancora
più importante di una volta prendersi cura in modo
serio di questo dono ristoratore.

I naturali processi curativi possono avvenire solo se
tutti gli elementi che circondano la persona durante
il riposo – dal letto al cuscino – lavorano all'unisono
per creare un ambiente protetto e accogliente.

dormire
pedano

**prendete
sul serio
il vostro sonno**