



Designed for Sleep Comfort

IL PICCOLO
MANUALE
DEL SONNO

L'ARTE DI SVEGLIARSI RIPOSATI E RIGENERATI





IL SONNO È QUASI TUTTO

Il sonno rappresenta un fattore determinante per poter dare il massimo e godere della vita. Per questo noi di Jensen ci impegniamo ormai da settant'anni per offrire alla gente notti migliori.

Le pagine successive contengono diverse informazioni su cui riflettere se si desidera dormire meglio e svegliarsi ben riposati.

Lo sapevate?

Dormiamo:

- 1/3 della nostra vita
- 7,5 ore al giorno
- 229 ore al mese
- 1,3 settimane al mese
- 2.745 ore all'anno
- 15,6 settimane all'anno

“SIATE PURE ESIGENTI QUANDO ACQUISTATE UN LETTO NUOVO”

Ole Myhre, fisioterapeuta



Il sonno è una condizione di vita, un requisito essenziale senza il quale nessun essere umano e animale può sopravvivere a lungo.

Sul breve termine, un cattivo sonno o un sonno insufficiente provocano problemi di concentrazione e sbalzi d'umore, che ci possono trasformare in un pericolo quando ci mettiamo alla guida.

A lungo termine, comportano una minore resistenza alle malattie, un più rapido processo d'invecchiamento e perdita d'energia, con tutte le conseguenze sociali del caso.

Nel corso della notte si susseguono diverse fasi del sonno: la prima è la fase dell'addormentamento, cui fa seguito un sonno sempre più profondo. L'obiettivo è trascorrere almeno due ore di sonno profondo nel corso di una notte; se non vi riusciamo per un periodo prolungato, subiremo le conseguenze negative del caso. Persino quando pensiamo di dormire l'intera notte è possibile che ci rigiriamo troppo spesso perché infastiditi da rumori o altri fattori di disturbo, per cui “perdiamo” il sonno profondo e l'indomani, al risveglio, non ci sentiamo completamente riposati. La qualità del nostro sonno e lo schema di sonno individuale cambiano col passare degli anni. Ciò significa che più invecchiamo, maggiore è la necessità di dormire in un buon letto. Ma non dobbiamo dimenticare le giovani generazioni: è infatti importante acquisire sin dalla tenera età buone abitudini di sonno, che dovranno essere mantenute anche una volta diventati adulti.

Ole Myhre, dottore in fisioterapia, è una vera personalità nel campo del miglioramento del comfort del sonno. Da oltre venti anni si occupa di test, ricerca e formazione per Jensen a Svelvik (Norvegia).

OGNI LETTO JENSEN È REALIZZATO APPOSITAMENTE PER IL CLIENTE

Un letto è un investimento importante e noi di Jensen desideriamo che ogni cliente sia soddisfatto e sicuro della sua scelta. Il nostro obiettivo, di offrire un comfort del sonno ottimale, è lo stimolo da cui scaturiscono tutte le innovazioni che hanno procurato a Jensen l'ottima reputazione di cui gode nel settore. Quando si sceglie un letto Jensen, vengono condotti accurati test del grado di rigidità e valutazioni della scelta del materasso in base alle esigenze del singolo cliente.

Ma il letto deve essere anche bello da vedere, e grazie al design scandinavo, ai nuovi materiali ispirati alla natura, agli espedienti tecnici integrati e ai tessuti moderni, un letto Jensen rappresenta un elemento d'arredo straordinario.

L'esperienza insegna che il corpo ha bisogno di un po' di tempo per abituarsi ad un letto nuovo. Non di rado, durante le prime settimane si prova una sensazione di stanchezza alla schiena. Ciò accade perché i muscoli e le articolazioni devono abituarsi alla nuova base d'appoggio. Con il migliorare della circolazione sanguigna, è anche possibile provare una sensazione di calore più forte perché grazie al minor carico, il sangue circola più rapidamente.



L'ORIGINALE SISTEMA A ZONE JENSEN®

SOSTEGNO PERFETTO. PER TUTTA LA NOTTE.



ZONA PIÙ
MORBIDA

ZONA PIÙ
RIGIDA

ZONA PIÙ MORBIDA

ZONA PIÙ
RIGIDA

ZONA PIÙ
MORBIDA

Altezza, peso e costituzione rappresentano fattori importanti quando si acquista un materasso, che deve sostenere in maniera adeguata l'intero corpo, tenendo la colonna vertebrale quanto più possibile dritta. Un buon materasso deve adeguarsi e sostenere il corpo, offrendo il giusto supporto per garantirgli il corretto riposo. Ben distesi, si dorme meglio. La scelta del grado di rigidità è importante, è quindi utile concedersi tutto il tempo necessario per provare i materassi in negozio. Il materasso deve reagire a impulsi, consentendo a chi lo utilizza di muoversi comodamente nel letto. Ciò che conta, è che spalle e fianchi possano affondare nel materasso, consentendo al corpo di rilassarsi per non svegliarsi l'indomani rigidi e con una diffusa sensazione di intorpidimento. Il materasso giusto riduce anche la possibilità di un'errata distribuzione del carico, di dolore alla schiena e di sonni inquieti.

Il sistema a zone di Jensen offre al corpo il giusto sostegno durante il riposo ed il sonno. Per poter godere di notti serene e far riposare l'intero corpo, i nostri esperti consigliano di dormire sul fianco o sulla schiena.

Partiamo dunque dal presupposto che l'utente sia fisicamente in grado di dormire sul lato o sulla schiena e non soffra di disturbi o handicap che rendano ciò difficile o impossibile. Abituarsi ad una nuova posizione di sonno richiede spesso tempo ed esercizio, ma non appena il corpo l'avrà acquisita e fatta propria, ci si renderà conto di dormire molto meglio e si trarrà maggior profitto delle ore trascorse a letto.

LA POSIZIONE MIGLIORE



Sulla schiena

La posizione migliore è quando giaciamo supini sulla schiena, purché il materasso non sia troppo morbido e non si usi un letto regolabile. Un cuscino sotto le ginocchia è un ottimo espediente per il relax ottimale della schiena.



A pancia in giù

Dormire a pancia in giù si rivela alla lunga una posizione non corretta. Si forma ben presto un incurvamento eccessivo della schiena, molto fastidioso. Anche il collo si flette all'indietro ed anche questo non fa bene. Ne derivano ben presto dolori cervicali e braccia addormentate. Se si preferisce comunque dormire sulla pancia, è consigliabile scegliere un materasso abbastanza rigido; è anche possibile mettere un cuscino sotto il bacino.



Di lato

Dormire adagiati su di un lato è un'ottima posizione. Tenendo le gambe in posizione parallela con le ginocchia lievemente flesse, fianchi e spalle perpendicolari e braccia dinanzi al corpo si ottiene la posizione quasi perfetta.



Materasso troppo rigido

Fianchi e spalle non affondano nel materasso, per cui il punto vita ed i muscoli dorsali non ricevono adeguato sostegno.



Materasso troppo morbido

Il corpo sprofonda letteralmente nel materasso, come su un'amaca. La colonna vertebrale si incurva.



Materasso perfetto

Il materasso sostiene il corpo in maniera piacevole e omogenea. Fianchi e spalle affondano nel materasso, per cui il punto vita ed i muscoli dorsali sono sostenuti in maniera ottimale.

IL COMFORT PERFETTO A PARTIRE DAL BASSO

Materasso superiore con tessuto stretch

Il materasso superiore è importante per godere di un sonno ottimale e confortevole. Grazie all'utilizzo di tessuto stretch per la superficie superiore del materasso, le caratteristiche del sistema a molle sono esaltate al meglio. Il tessuto allungabile in ogni direzione garantisce che il corpo possa affondare nel letto e ricevere sostegno dal sistema molleggiato a zone.

Lavabilità

Il traliccio del materasso superiore è divisibile e asportabile, nonché lavabile a 60°C. La chiusura lampo è nascosta (il materasso superiore TempSmart™ è lavabile a 40°C).

Tessuto esclusivo

Per i nostri letti utilizziamo esclusivamente tessuti d'arredo di ottima qualità. Alcuni tessuti sono realizzati appositamente per Jensen.

Telai con 25 anni di garanzia

I telai in legno costituiscono una componente importante dei nostri solidi letti. Sono realizzati in legno di pino e abete proveniente da foreste sostenibili. Jensen offre inoltre 25 anni di garanzia su tutti i telai.

Igiene e comfort

Tutti i materiali di imbottitura dei materassi Jensen sono accuratamente selezionati per soddisfare i requisiti in materia di igiene e comfort. Tutti i nostri materiali di imbottitura presentano ottime caratteristiche di ricircolo di aria e umidità, impedendo il proliferare di batteri e acari. I materassi, elastici e resistenti, prendono la forma del corpo. Si tratta di materiali sostenibili che offrono una piacevole sensazione di morbidezza.

Quallofil® Allerban®

Quallofil® Allerban® è una fibra brevettata con quattro canali d'aria che da un lato garantiscono una corretta aerazione, e dall'altro la conservazione dell'elasticità e della forma del materasso. Allerban® combatte la formazione di batteri, funghi e acari (presente nei prodotti Jensen SoftLine III, TempSmart™ e Premium).



NON DIMENTICATE IL CUSCINO



Il cuscino è importante. Non dimentichiamo infatti che deve colmare lo spazio tra spalle e testa. Non deve essere troppo alto, ma neanche troppo basso. Quando parliamo di posizione giusta per dormire, si pensa spesso alla schiena. Ma anche la parte "dimenticata" della colonna vertebrale, la nuca, è importante. Un'errata posizione del collo influisce, infatti, sul resto della schiena. Un cuscino del giusto spessore può rafforzare l'efficacia di un buon materasso, mentre un cuscino sbagliato ha l'effetto contrario. Ognuno di noi ha una propria struttura ossea, per cui non tutti possiamo utilizzare un cuscino dello stesso spessore, che va invece adeguato alle singole esigenze. Con i cuscini regolabili Jensen ciò è possibile.

PerfectPillow



TempSmartTM
by JENSEN

PerfectPillow Jensen. Il cuscino che prende la forma desiderata

PerfectPillow Jensen è imbottito con migliaia di palline di fibra Comforel® Allerban® che assumono la forma della testa di chi vi si appoggia. È possibile adeguare lo spessore e l'elasticità del cuscino rimuovendo parte dell'imbottitura Comforel, finché non si ottiene il sostegno ottimale di testa e spalle.

La forma resta

Le palline di fibra Comforel mantengono la loro elasticità a lungo e possono essere lavate più volte. Se dopo il lavaggio il cuscino risulta sgualcito, è sufficiente scuoterlo bene e sbatterlo un po'.

Lavabile in lavatrice

Il cuscino PerfectPillow Jensen può essere lavato in lavatrice a 60°C e messo in asciugatrice. Leggere le istruzioni per il lavaggio riportate sull'etichetta del cuscino.

Dacron® è garanzia di qualità

Le etichette numerate Comforel® sono la prova che il cuscino soddisfa i più severi requisiti imposti da Dacron® in materia di materiale di imbottitura, tessuto e cuciture.

PerfectPillow è approvato dall'associazione norvegese asma e malattie allergiche.



Jensen TempSmartTM. Il cuscino che regola la temperatura.

Das TempSmartTM-Kissen hat einen 'eingebauten Temperaturregler', der Il cuscino TempSmartTM presenta una "regolazione della temperatura" che contrasta attivamente e riduce le variazioni di temperatura che minacciano i nostri sonni tranquilli. L'innovativa tecnologia si basa su milioni di microcapsule che si adeguano costantemente alla temperatura cutanea dell'utente, assorbendo, accumulando o rilasciando il surplus di calore corporeo in base alle necessità. Le microcapsule costituiscono quindi una barriera contro il surriscaldamento ed il sudore da una parte, il freddo ed i brividi dall'altra, garantendo il comfort che ci consente di dormire bene. TempSmartTM è la soluzione ideale per chi ha difficoltà a mantenere una temperatura corporea regolare nel corso della notte.

Nella forma desiderata

È possibile adeguare la forma e l'elasticità del cuscino rimuovendo parte del materiale di imbottitura, finché non si ottiene il sostegno ottimale di testa e collo.



Lavabile in lavatrice

Jensen TempSmartTM può essere lavato a 60°C e messo in asciugatrice. Leggere le istruzioni per il lavaggio riportate sull'etichetta del cuscino.



L'AMBIENTE DELLA
CAMERA DA LETTO È
PIÙ IMPORTANTE DI
QUANTO SI PENSI

Temperatura: il sonno migliore si ottiene a 16-18°.

Aria: aria fresca e pulita.

Luce: più buio possibile.

Suoni: quanto più possibile silenzio e calma.

Umidità dell'aria: ca. 45-55%.



SIATE BUONI CON IL VOSTRO LETTO

I materassi Jensen sono elastici ed assumono la forma del corpo. La capacità di sostegno e carico del materasso è garantita dalle molle temprate che non perdono l'elasticità durante l'uso. Per garantire al materasso una lunga durata, si consiglia di rivoltare periodicamente il materasso principale. Il traliccio del materasso superiore e le superfici esterne del telaio ed il materasso rivoltabile possono essere lavati a 60°C (TempSmart™ a 40°C). Utilizzare poco detersivo e non esagerare con la centrifuga. Stendere bene il traliccio ancora umido. Nell'arieggiare o asciugare l'imbottitura del materasso superiore, non esporla a calore e luce solare diretta. Tutti i letti Jensen sono realizzati in tessuti d'arredo di ottima qualità e durata. I tessuti possono essere puliti anche con schiume detergenti. Si consiglia inoltre di arieggiare e aspirare i materassi periodicamente.



Designed for Sleep Comfort

www.jensen-beds.com/it



fb.com/jensenbeds

A part of the HILDING ANDERS family