

DIFFICOLTA' A DORMIRE?

ECCO I GADGET CHE VENGONO IN TUO AIUTO

Ce lo dicono tutti i nuovi studi che vengono fatti in proposito: una buona salute passa dal dormire bene e a sufficienza. Purtroppo però al giorno d'oggi questo è sempre più difficile tra la frenesia della vita e delle città, con i suoi rumori anche a notte fonda, e il progresso tecnologico, che ci fa portare a letto smartphone e altri dispositivi elettronici.

La tecnologia però, oltre ad essere la causa, può rappresentare anche la soluzione; esistono infatti diverse app e gadget che vengono in aiuto di chi ha difficoltà a prendere sonno.

Vediamone alcuni:



Sense è un dispositivo specializzato nel controllare e regolare il sonno. In quanto sleep tracker è in grado di monitorare le caratteristiche della camera da letto (temperatura, umidità e luminosità), di individuare la presenza di pollini

e di impostare la sveglia in modo da rispettare il personale ciclo di riposo. È anche dotato di un'app per raccogliere i dati e ottimizzare il suo funzionamento.



Dreem è invece una fascia da infilare sulla testa prima di andare a dormire che analizza l'attività cerebrale e trasmette degli impulsi al cervello, senza utilizzare onde wi-fi o bluetooth, per migliorare il sonno: prolungano infatti il sonno profondo e aiutano ad addormentarsi e svegliarsi meglio.

Perfetti per chi abita in piena città o ha dei vicini particolarmente rumorosi, **Here One Smart Earbuds** sono degli auricolari wireless innovativi dotati di sistema di cancellazione selettiva dei rumori: grazie ad una serie di microfoni possono selezionare ed eliminare determinati rumori come il pianto di un bambino o il traffico.



Passiamo ora ad un'app, **Sleepio**, che offre un piano personalizzato per sei settimane, ottenuto a partire da questionari a risposta multipla sulla propria situazione. Durante il percorso, dei consigli e delle tecniche migliorative aiuteranno a cambiare le proprie abitudini errate.

Ci sono poi altri gadget, un po' meno tecnologici, che possono comunque essere d'aiuto a chi fatica a dormire.

Ghost Pillow ad esempio è un cuscino con una tecnologia termosensibile che è in grado di mantenere il collo sempre fresco e, sempre in tema cuscini, le donne incinte conoscono bene il classico cuscino ad U, particolarmente consigliato alle donne in gravidanza, ma che può donare molti benefici a chiunque altro.

In ultimo, per conciliare il sonno con la pace dei sensi, in questo caso olfatto e udito, ci sono spray e diffusori di aromi ed emettitori di suoni particolari che hanno lo scopo di rilassare e aiutare a dormire meglio: sembra infatti che, per l'**aromaterapia**, determinati profumi abbiano proprietà rilassanti e alcune tipologie di rumori, detti rumori bianchi, siano in grado di annullare tutti gli altri rumori, alcuni esempi sono il rumore del mare e della pioggia.

