

top shop

benessere

a cura di Lorenza Rosoli

LENZUOLA DI QUALITÀ PER UN SONNO DA RE

Per garantirsi un sonno ristoratore bisogna preparare il letto... giusto! Le raffinate lenzuola *PerDormire*, in puro cotone con lavorazione a 120 fili e bordatura a contrasto realizzabile in vari colori, assicurano massimo comfort durante il riposo e appagano il senso estetico (perdormire.com, misura matrimoniale € 80).



Non è solo uno dei piaceri della vita. Dormire bene è prima di tutto un **bisogno fondamentale per la salute psicofisica**. Da (ri)conquistare con ogni mezzo... naturale

amico latte

Questa volta "le nonne" hanno proprio ragione: un bel bicchiere di latte caldo prima di dormire favorisce il sonno grazie al triptofano, aminoacido calmante. Quello più gustoso e genuino? Il *Latte Fieno* - 100% dell'Alto Adige di Mila, prodotto da mucche nutrite solo con erba fresca e cereali (www.mila.it).



TENERA È LA NOTTE

Sonniferi? No grazie! Per l'esercito di italiani alla ricerca del sonno perduto, la soluzione arriva dalla natura con *Nutri'Notte* di Boiron (farmacia, 30 capsule, € 13,90), che permette di riconquistare il piacere di dormire subito e bene grazie all'azione sinergica di melissa, semi d'uva e magnesio, noto antistress.

AMICA MELATONINA

Aiuta chi, ogni notte, si ritrova a contare migliaia di pecorelle prima di prendere sonno o chi subisce frequenti jet lag. La melatonina concentrata, racchiusa in ogni singola micro-compresa di *Melasin Pura* (Pool Pharma), infatti, regala una vera "buonanotte" a tutti (farmacia, 120 compresse, € 9,90!)



prima di coricarsi...

Il solo gesto di bere una tisana calda è di per sé rilassante. Se, poi, la miscela prescelta contiene passiflora e canapa, dalle proprietà distensive, più melissa e biancospino, rilassanti, il buon sonno è assicurato. La tisana *Buona Notte* di Pompadour (Gdo, 18 bustine, € 2,79) fa parte della nuova linea PLUS.

sogni d'oro!

LA SOLUZIONE PIÙ DOLCE

Italia, Paese di insonni cronici. Un problema che lo stress da pandemia ha peggiorato, ma che *Good Night* di Zentiva (farmacia, 30 compresse, € 12,90) contribuisce a risolvere in modo naturale. Merito di un pool di principi attivi mirati, che una tecnologia innovativa consente di rilasciare in momenti diversi durante la notte.



IDEALE IN PRIMAVERA

Nelle notti primaverili il solo lenzuolo non basta! Il *Trapuntino letto matrimoniale double face blu/turchese* di bella Vita O&N (bellavivastore.it, € 27,90), morbido e leggero, è perfetto per assicurarsi la giusta temperatura durante il sonno, evitando i risvegli "da brividi".



buon riposo!

Un sonno ristoratore favorisce quel prezioso stato di benessere necessario a... dormire bene. *Vitacalm* tutta notte di Bios Line (farmacia, 30 compresse, € 16) apre questo circolo virtuoso, con principi vegetali a doppio rilascio fast/retard per favorire l'addormentamento e mantenerlo... all night long!

