

di Alessandra Sessa

IN PRATICA

IN VACANZA NEGLI SLEEP RETREAT

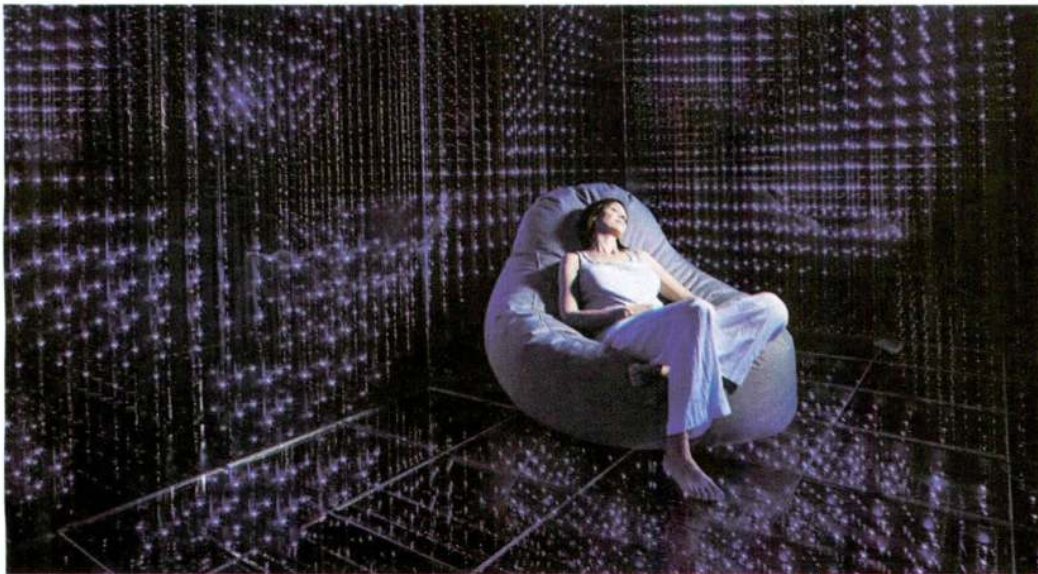
Sono hotel dove si favorisce il buon sonno, portando consapevolezza e metodo nel rilassamento profondo. Ecco quattro strutture da "sogno", immerse nella natura e nel silenzio

Secundo il report Travel Trends 2025 della piattaforma di comparazione viaggi Skyscanner, l'82% degli italiani che hanno partecipato al sondaggio "ritiene che le vacanze possano aiutare ad aumentare resilienza e forza, in modo da permettere di gestire meglio lo stress della vita quotidiana". E la ricerca di una buona qualità del sonno rientra fra le priorità dei viaggiatori, che vanno

oltre al relax temporaneo, perseguendo un metodo da portarsi a casa. Non a caso negli ultimi anni gli hotel propongono sempre di più i cosiddetti "sleep retreat", ossia percorsi olistici, rituali aromaterapici e attenzioni in camera che predispongono al rilassamento profondo. Ecco dove iniziare a coltivare buoni sogni, in luoghi immersi nella natura e nel silenzio. Sss! Si parte.

Starbene 81

IN PRATICA



NATURNO (BZ)

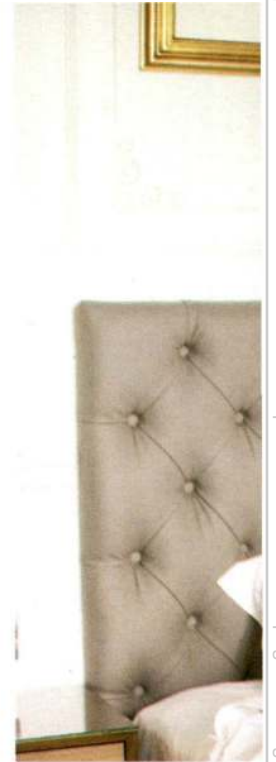
Oli su misura e stanze relax con luci hi tech

Immerso nel silenzio dei meleti della Val Venosta, a Naturno, si trova un resort che ha fatto del benessere e del riposo la sua missione. L'elegante Preidlhof segue una filosofia che combina il piacere del buon cibo e del relax con la salute. Nella visione integrata della struttura ci sono programmi settimanali che includono attività sportive, trattamenti benessere e sedute olistiche. Comune a tutti i percorsi sono le attenzioni a favore del buon sonno, che portano in stanza tisane e integratori naturali, cuscini di ogni dimensione e imbottitura, wi-fi spento la notte e materassi di alta qualità. In reception si può richiedere il kit Sogni d'oro con oli essenziali, incensi e libri per conciliare il sonno e, a cena, il menu Wellness Healing Gourmet favorisce il relax con proposte attente alla leggerezza. E poi trovi la vastissima Spa: un mondo di acqua e sauna con decine di ambienti al profumo di legno, idromassaggi e vasche con vista sui monti. Fra le esperienze più distensive c'è la Lounge Deep Sea, una stanza che libera e rilassa la mente grazie alla combinazione 3D di led e suoni, in un ambiente dove basta sdraiarsi per svuotare la testa dai pensieri. Calma la mente e rilassa il corpo anche lo Sleep massage, carezza sensoriale praticata con morbidi pennelli che inducono uno stato di benessere grazie anche al blend di oli aromatici Tranquillity, appositamente studiato da Comfort Zone. Profonda quiete e riposo sono gli obiettivi del Dolomitic Sleep ritual che combina il tocco della digitopressione con gli oli dolomiti e alcuni suoni studiati per creare armonia e allontanare le tensioni psicofisiche (preidlhof.it)

82 Starbene



VIA LO STRESS
Tra sedute nella Lounge DeepSea (in alto), tour in bici e relax all'aria aperta ci si prepara a una notte di sonno sereno.





Insomnia

SEGNALI D'ALLARME E BUONE ABITUDINI

Quando bisogna iniziare ad allarmarsi e a capire che c'è un problema d'insonnia? «La percezione di un sonno non ristoratore, risvegli precoci, difficoltà ad addormentarsi o ripetuti risvegli nel corso della notte, uniti a delle conseguenze durante il giorno (stanchezza, irritabilità, difficoltà a concentrarsi), sono segnali da non sottovalutare, soprattutto se durano per più di tre mesi e si presentano diverse notti in una settimana». Così risponde la dottoressa Renata del Giudice, psicologa e psicoterapeuta, dottore di ricerca in Neuroscienze Cognitive e Referente del Servizio Specialistico Insonnia di Santagostino - La Tua Salute. Esistono degli accorgimenti pratici per migliorare il buon riposo? «È importante cercare di tenere gli orari di addormentamento e risveglio il più possibile regolari durante la settimana; disconnettersi dai dispositivi elettronici nelle ore serali; dedicare del tempo al relax e a defaticare prima di mettersi a letto. Durante la giornata, poi, ricordiamo di mantenerci attivi, meglio se praticando regolarmente sport, e di esporci il più possibile alla luce solare. Senza dimenticare di ridurre il consumo di bevande stimolanti».



AIUTINI NATURALI

Mascherina per gli occhi, ma anche tisane e integratori effetto relax: ti aspettano in camera da letto a Palazzo di Varignana (sotto).

COLLI BOLOGNESI (BO)

Per un percorso olistico dal sapore orientale

Nella quiete dei colli di Castel San Pietro Terme si trova Palazzo di Varignana: qui ha lo studio la dottoressa Annamaria Acquaviva, dietista, nutrizionista e farmacista esperta in longevità, direttrice scientifica della struttura. L'esperta propone un metodo per la salute psicofisica basato su 5 pilastri: nutrizione, armonia interiore, attività fisica, integrazione alimentare e buon riposo. A quest'ultimo è dedicato il percorso olistico settimanale Deep Sleep, che combina analisi del cronotipo, dieta funzionale personalizzata, nature therapy fra i vigneti e gli oliveti della tenuta, yoga, mindfulness e tecniche di rilassamento con onde binaurali (le stesse frequenze della fase REM). Questi si combinano ai trattamenti più rilassanti della Varsana SPA come il Tranquillity Massage: un mix di massaggio, musica e pennelli che sfiorano il corpo con olio caldo. Molto distensivo anche il rituale giapponese Suntory che inizia con uno scrub al bamboo seguito dall'immersione nella vasca tradizionale di legno hinoki (cipresso) del bagno Ofuro, concludendosi con il rituale di tè. La mission del buon riposo continua in camera con lo Sleep kit, che include tisana, mascherina per gli occhi, integratore e un cuscino setoso studiato per accarezzare la pelle. Magari immersi nelle note calmanti della fragranza per cuscini Sleep Well Pillow Spray. E al polso? Viene fornito un orologio per monitorare la qualità del sonno (palazzodivarignana.com).



IN PRATICA

SOGNI GREEN

A destra: il Parco del respiro, dove l'organismo può beneficiare di un calo dell'ormone dello stress.
In basso: lo Sport Hotel Panorama.



FAI DELLA PAGANELLA (TN)

In fuga dai campi elettromagnetici

Nel verde dell'Altopiano della Paganella, circondato da boschi, rocce e un giardino di tre ettari, le guide di forest bathing Maurizio e Francesca conducono i loro ospiti nel vicino Parco del Respiro, un'area forestale di 36 ettari dove la concentrazione di abeti, pini silvestri e faggi (alberi ad alta emissione di composti volatili che abbassano i livelli dell'ormone dello stress) ha permesso loro di ottenere la certificazione PEFC Italia per il benessere forestale. E tra i benefici del bagno di foresta c'è anche il miglioramento della qualità del sonno. Un obiettivo che il patron dello Sport Hotel Panorama, Maurizio Giuliani, fra i primi a credere nella filosofia dello "sleep wellness", persegue da decenni. Si tratta di un insieme di attenzioni che cominciano nelle camere, attrezzate con speciali materassi e cuscini che contengono fibre di carbonio, in grado di eliminare le cariche elettrostatiche ed elettromagnetiche accumulate dal corpo. E per non disturbare il sonno con l'attività dei campi elettromagnetici, in stanza ci sono

disgiuntori di corrente per la notte, tv a basse emissioni, letti in legno privi di molle metalliche e muri in calce naturale traspiranti. L'intera struttura, inoltre, segue i principi della bioarchitettura con l'utilizzo di vernici atossiche e materiali naturali, a cominciare dal legno: quello di cirmolo non manca mai, come il cubo con i trucioli da tenere sul comodino per un effetto calmante. Gli oli essenziali del territorio fanno il resto, come quelli al profumo di bosco del massaggio aromaterapico, eseguito nella Dolce Vita Spa: distende la muscolatura e rilassa la mente. La combinazione ideale per favorire il buon sonno è abbinarvi il trattamento con campane tibetane, che con le loro vibrazioni agiscono in sinergia su corpo e mente. E per favorire l'abbraccio di Morfeo c'è anche l'integratore Relax a base di valeriana, passiflora, melissa e biancospino: poche gocce in un bicchierino d'acqua, meglio se della sorgente oligominerale che sgorga nel resort e ha proprietà detox (sporthotelpanorama.it).



VICTOR RIZ

MAREMMA TOSCANA (GR) *Dove la musica scandisce il benessere*

Nel cuore della Maremma toscana, lontano da rumori che non siano lo scorrere dell'acqua, si trova Terme di Saturnia Natural Destination. Considerato uno dei più prestigiosi indirizzi del thermal wellbeing, il centro vanta una sorgente minerale che sgorga alimentando il parco termale, dove le acque presentano un'alga, denominata Saturnia Bioplancton, alla base della linea cosmetica. Qui si persegue il raggiungimento dell'armonia psicofisica mediante la medicina specialistica, l'alimentazione, i trattamenti SPA e le cure termali, il movimento e il riequilibrio energetico mediante la naturopatia. Ci sono vari percorsi, tra i quali "Mind" che mette tra le sue priorità l'educazione al buon riposo. Oltre ad alimentazione mirata, attività fisica, e sessioni di meditazione nella natura, è l'acqua termale a svolgere un ruolo importante. Questo elemento, infatti, stimola la produzione di serotonina ematica, regolando la produzione di cortisolo. Il consiglio dello staff medico? Un bagno serale nell'acqua calda dall'effetto miorigliante, abbinato a tisane e una seduta di meditazione guidata e il gioco è fatto. Un altro rituale olistico a favore dei sogni è la suonoterapia vibrazionale che attraverso le frequenze di strumenti monocorda, arpa angelica e gong, produce un massaggio riequilibrante e profondo che scioglie blocchi e tensioni (termedisaturnia.it).



LAMPA GUNTI



PROTAGONISTA L'ACQUA

Il resort (in alto) propone molte attività, come la suonoterapia, ma il grande punto di forza sono le sue meravigliose acque termali.

Meno farmaci

PIÙ PREVENZIONE

«Le linee guida internazionali dicono che l'insonnia in forma acuta (entro i 3 mesi) vede come prima linea di trattamento i farmaci (i comuni sonniferi). Mentre nella patologia cronica viene indicato come trattamento la terapia cognitivo-comportamentale», spiega Luigi De Gennaro, professore ordinario presso il Dipartimento di Psicologia, "Sapienza" Università di Roma e segretario dell'Accademia Italiana Medicina del Sonno (AIMS). «Tuttavia, solo una percentuale molto piccola di insonni sceglie la strada della psicoterapia, perché lunga e costosa. La maggioranza si affida ai farmaci, pur sapendo che non si dovrebbe superare un mese di assunzione. La conseguenza è che si sviluppano forme di dipendenza. C'è però da sottolineare che da alcuni anni la farmacologia sta cambiando, con l'introduzione di una classe di farmaci prescrivibili senza dare dipendenza». Ma che ruolo possono svolgere, nel contrastare l'insonnia, le attività olistiche rilassanti proposte negli hotel? Non sono un'alternativa alle terapie ma possono aiutare a livello preventivo. «Seppure non esista un'evidenza scientifica, tra le metodiche che permettono un cambio di abitudini ci sono anche le pratiche di rilassamento, come ad esempio il training autogeno o la mindfulness. Per quanto riguarda invece l'attività sportiva, quando praticata dopo cena diventa un fattore inibente il sonno e dunque andrebbe bandita nelle ore serali, mentre ha un'azione benefica sul sonno quando praticata in altre fasce orarie».