

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 3 - numero 437 di giovedì 08 novembre 2001

Sicurezza e salute: attenzione a radiosveglie, televisori, impianti stereo...

Le onde elettromagnetiche emesse da questi apparecchi possono creare disturbi al sonno.

Per vivere in modo sano e sicuro è molto importante fare attenzione agli oggetti e ai dispositivi che ci circondano. Radiosveglie, televisori e impianti stereo ad esempio possono emettere radiazioni elettromagnetiche sufficienti a turbare il sonno, quindi non dovranno essere posizionati accanto al letto, mentre le resine e i collanti dei mobili possono contenere sostanze in grado di creare disturbi.

Per dormire bene e in modo sano è sufficiente seguire alcune regole.

È fondamentale riparare la stanza da letto da rumori e sbalzi termici oltre ad aerare il locale opportunamente per mantenere il giusto grado di umidità.

Tendaggi, tappezzerie e moquette in materiale sintetico sono da evitare per limitare l'accumulo di polveri, mentre i detersivi utilizzati per la pulizia dovranno essere opportunamente dosati.

In camera da letto è bene bandire anche le sigarette: il fumo è in grado di resistere nell'ambiente per circa 500 ore.

Per un sonno sereno e salutare è utile indirizzare la testa a nord, in modo da seguire l'asse magnetico terrestre, e utilizzare un cuscino in crusca di grano saraceno, anziché il cuscino tradizionale. I cuscini in grano saraceno, infatti, sono dotati di una cerniera che permette di regolare la quantità di imbottitura.

www.puntosicuro.it