

Fra le varie richieste di argomenti da trattare che ci sono state rivolte abbiamo voluto affrontare la richiesta di un nostro lettore interessato ai disturbi del sonno. Dal punto di vista architettonico l'argomento è molto complesso perché parte dalla geofisica, passa per l'inquinamento indoor e finisce con il tipo di arredamento e con il tipo di letto, inteso come combinazione di

struttura, materasso, coperte e lenzuola. Consci del fatto che non siamo in grado di essere completamente esaustivi in materia, con questo articolo, abbiamo posto l'accento su alcuni elementi che riteniamo importanti e che possono essere spunto di riflessione e futura attenzione comportamentale; ad esempio, è buona norma non mettere in carica il cellulare attaccandolo alla presa del comodino,

eviterete così di essere disturbati durante il sonno dalle radiazioni elettromagnetiche rilasciate dal trasformatore... basta a volte poco; ma ripartiamo dall'inizio invitandovi a leggere tutto l'articolo. Vi ricordiamo infine che potete scaricare gli articoli precedenti collegandoVi al sito internet www.hm52.it e cliccando sul menù Architetttando.

Dormire bene

Gli antichi romani per identificare il miglior luogo per edificare una abitazione usavano far pascolare per alcuni giorni delle greggi di animali: dove le bestie si riunivano in gruppo per trascorrere la notte era con buona probabilità il luogo più salubre.

In base alle leggi attuali, perché un edificio (casa, ufficio, scuola, asilo, ecc.) possa essere definito abitabile, deve essere costruito in modo da assicurare la stabilità della struttura, l'igienicità e la sicurezza degli impianti (idraulico, idrico, elettrico, termico, ecc.).

Nulla viene richiesto per tutelare la reale vivibilità, che dipende essenzialmente dall'energia pulita degli ambienti e del luogo, trascurando così tutte quelle congestioni, di origine naturale ed artificiale, che ne abbassano il livello (spesso anche notevolmente).

Le principali cause di congestione, rilevate fino ad ora da esperti del settore, sono:

- Radiazioni cosmotelluriche, derivate dall'interazione della terra con il cosmo (rete di Hartmann e di Curry, faglie, corsi d'acqua e cavità sotterranee, giacimenti minerali, ecc.)
- Elettrosmog, generato da tutte le apparecchiature elettriche, dagli stessi impianti tra le mura domestiche, da tutte le linee esterne di distribuzione di corrente, dai cellulari e relativi ripetitori, da antenne radiotelevisive, radar, ecc.
- Anomalie geomagnetiche provocate dall'interferenza di materiali metallici sul campo magnetico terrestre.
- Radioattività, derivata dai materiali da costruzione, dai gas sotterranei e dall'aria.
- Esalazioni tossiche, provenienti da materiali artificiali e dallo smog esterno.

L'uomo è sottoposto da millenni a campi magnetici naturali e costanti. Non solo ci abbiamo fatto l'abitudine, ma ne abbiamo anche bisogno. Purtroppo, nelle nostre case, negli ultimi 50 anni, il numero di cavi elettrici, di metalli e di motori destinati a facilitare la vita quotidiana è cresciuto considerevolmente, per non parlare delle onde radio scaturite da apparecchi come telefoni cordless (senza fili), cellulari, apparecchi radio per la connessione ad internet senza fili ecc. e rispetto al passato,

l'uomo moderno, è "bombardato" da una sovraesposizione di campi magnetici, elettrici. Tutte le funzioni dell'organismo umano sono controllate dal sistema nervoso centrale e dal sistema neurovegetativo tramite piccolissimi impulsi di corrente. Visti in quest'ottica, gli esseri umani sono dei sistemi elettrici altamente sensibili. E' pertanto logico che ogni interferenza sul piano delle radiazioni abbia un influsso sul funzionamento del nostro organismo. Questi campi sono impiegati a scopo terapeutico nella medicina, ma nella zona letto gli influssi innaturali dei campi creano disturbi e, se lasciati agire per anni, possono anche causare malattie.

Benché la ricerca abbia acquisito notevoli conoscenze in materia, finora non è stato possibile dimostrare la correlazione fra causa ed effetto. Per questo motivo, molti scienziati considerano la questione una ciarlataneria. A condurre un lavoro da pionieri in questo campo sono soprattutto gli esperti in bioedilizia e i radioestesisti. Tuttavia, dato che le costruzioni moderne sono ricche di cemento armato e di cavi elettrici, anche i radioestesisti più esperti fanno fatica a determinare le vere cause dei disturbi e a raccomandare le misure di risanamento più appropriate. In parte, è possibile dimostrare l'esistenza di questi campi con apparecchi tecnici di misurazione altamente sensibili, ma è fortemente contestata l'adozione di questi metodi nell'ambito degli influssi geobiologici.

Anche se la sensibilità e la predisposizione a subire gli effetti nocivi di un campo magnetico varia da persona a persona, è indubbio che si dovrebbero bandire dal letto i materiali ferrosi e l'ottone. Questi materiali non danno nessun apporto alla qualità del sonno. Lo stesso vale per i motori dei dispositivi di regolazione dell'altezza e per le termocoperte elettriche, da considerare un male necessario per le persone bisognose di cure. Di notte, disinserite quindi i campi elettrici

tramite un disgiuntore di corrente, allontanate tutti gli apparecchi elettrici della zona letto ed evitate le vene d'acqua e i punti d'incrocio dei reticoli geomagnetici. A proposito, nemmeno la lana è antistatica e può quindi caricarsi elettricamente, tuttavia, le misurazioni hanno dimostrato che, grazie all'effetto concomitante dell'assorbimento di umidità (sudore), avviene un allineamento al campo proprio di chi dorme. Per questo motivo, la lana non trattata riduce le radiazioni intorno ai materassi e ai piumoni. A differenza delle interferenze elettromagnetiche, la qualità dell'aria è più facilmente misurabile, attraverso strumenti e analisi chimiche, di conseguenza le patologie che ne derivano sono, in ambito medico, universalmente riconosciute. Un costante ricambio dell'aria presente nella camera da letto sarebbe l'ideale, ma si può anche ovviare, in parte, inserendo nell'ambiente della camera da interni che rilasciano ossigeno durante le ore notturne. Si rimanda in proposito alla lettura dei precedenti numeri di Architetttando, nello specifico il numero 03 (Inquinamento indoor: protezione dal gas radon) e numero 08 (inquinamento Indoor).

In tema di arredamento della camera da letto, le opinioni sono molto divergenti. Ma come si dice comunemente, i gusti sono gusti.

Diverso è l'atteggiamento nei confronti dell'arredamento della cucina o del bagno. Qui c'è poco da discutere, il fattore determinante è la funzionalità. Lo stesso vale per il soggiorno: dev'essere rappresentativo, dev'essere funzionale e deve riflettere le preferenze individuali. Purtroppo, nel 90% dei casi la camera da letto viene ridotta a una semplice estensione del soggiorno. La si arreda, senza pensarci, con lo stesso tipo di mobili, dimenticando interamente che si trascorre un terzo della vita a letto. Una buona camera da letto dovrebbe essere tranquilla e calda, poiché durante il sonno il nostro subconscio recepisce gli influssi esterni. E questi influssi, assieme ai fattori psichici, sono determinanti per la qualità del nostro riposo notturno. In particolare, svolgono un ruolo importante gli odori, i rumori e la percezione della temperatura. Ma non vanno sottovalutate nemmeno le radiazioni dei materiali, praticamente impercettibili quando siamo svegli. È dimostrato che il legno massiccio non trattato, nonché la lana e i tessuti con tintura naturale, hanno un'influenza positiva sul nostro organismo. Per questo motivo, nell'arredamento di una camera da letto si dovrebbe dare la

precedenza a questi materiali e rinunciare piuttosto agli elementi in metallo e alle vernici alla nitrocellulosa, ai colori sgargianti e agli specchi. Fra le essenze legnose il cirmolo risulta particolarmente indicato. Studiosi appartenenti al Centro di Ricerche Joanneum Research di Weiz (Austria) hanno acquisito sensazionali conoscenze riguardo gli effetti benefici del legno di cirmolo. Test di laboratorio hanno dimostrato significative differenze nella qualità del recupero fisico in camere realizzate in legno di cirmolo e in camere con la stessa tipologia ma realizzate con essenze diverse di legno. Il legno di cirmolo procura un minor affaticamento al cuore nei momenti di forti sollecitazioni mentali e fisiche. Nelle successive fasi di riposo il processo vegetativo di ripresa è più rapido. In una stanza di cirmolo la metereopatia non influisce sulla frequenza cardiaca. È stata pure dimostrata la migliore qualità del sonno in un letto di cirmolo. A tal proposito il prof. Maximilian Moser dell'Istituto di Diagnostica Non Invasiva del Joanneum Research ha dichiarato: "In un giorno si riducono di circa 3500 le pulsazioni del cuore, l'equivalente di 1 ora di lavoro in meno al giorno". Le ricerche sono state condotte su soggetti campione con elevate frequenze cardiache. Lo studio ha portato al seguente ulteriore risultato: in una camera di cirmolo, ma anche solo dormendo in un letto di cirmolo, i soggetti campione si sono dimostrati più estroversi,

aperti e cialtrieri che in un ambiente arredato con essenze diverse. Il cirmolo è inoltre un buon antitarma: si è potuto osservare una considerevole riduzione di larve in colture realizzate in contenitori di cirmolo; la loro voracità si era drasticamente ridotta. L'Istituto di Genetica e Biologia dell'Università di Salisburgo inoltre ha analizzato gli effetti antibatterici del cirmolo. In ambiente umido il legno di cirmolo ha dimostrato proprietà antibatteriche di gran lunga superiori ad altri legni. La sperimentazione è stata eseguita con batteri del ceppo "Escherichia coli". Durante i test si sono rilevate alte concentrazioni di questi batteri sui legni di faggio, acero e pioppo, mentre sul cirmolo non sono stati rilevati batteri vitali. Responsabile di queste positive qualità del cirmolo è il Pinosylvin che si trova in elevate concentrazioni nel legno e nella resina.

Ma come deve essere un buon letto?

Un buon letto è costruito come il corpo umano. Il telaio, con la sua funzione di sostegno, è paragonabile alla struttura ossea del corpo umano. Il materasso, la parte soffice, è paragonabile ai muscoli e ai tessuti adiposi del corpo umano. Il rivestimento di lana e la coperta forniscono calore, come fanno la pelle e i vestiti. Un buon letto deve poter respirare ad essere facile da curare; dev'essere strutturato in modo tale che si veda subito cosa dev'essere sostituito e quando. Deve comprendere unicamente

materiali in sintonia con il nostro organismo, ossia privi di parti metalliche, di materiali sintetici e di sostanze velenose. I bambini hanno articolazioni flessibili e una buona circolazione, in genere non risentono dei punti di compressione e possono pertanto sdraiarsi senza problemi su una superficie più dura. Con l'età, la circolazione sanguigna peggiora e i punti di compressione provocano dolori e intorpidiscono gli arti. Acquista quindi sempre maggiore importanza il fattore di sofficietà del letto; in alti termini, si deve adeguare il letto alle circostanze e renderlo più spesso e più soffice.

In linea di massima, la scelta del materasso giusto dev'essere guidata dalle impressioni individuali. L'opinione corrente secondo la quale si dorme meglio sul duro è sbagliata.

Quando un ingegnere fa i calcoli per costruire un tetto, conosce tutti i dati necessari quali luce, peso proprio, forza del vento, carico dovuto alla neve, ecc. Per la costruzione dei letti, invece, non ci sono norme. Ci sono persone grasse e alte, pesanti e fini, magre e dalla corporatura più robusta. Molti letti sono concepiti per un adulto di corporatura media, alto 170 cm e che pesa 70 kg. Quindi, quando scegliete il vostro prossimo letto dovete tener ben conto innanzitutto del vostro peso... a volte cambiare solo il materasso in base alle vostre variazioni corporee può aiutare a ritrovare il sonno perso.

