



## Premessa

Questa guida è uno speciale dedicato al letto ed alla sua eventuale personalizzazione con una testata. Perché usare una testata e perché sceglierla personalizzata lo scoprirete leggendo di seguito.

In questa guida troverete delle informazioni utili per realizzazioni fai da te, pro e contro di alcune scelte e consigli ed indicazioni sui prodotti, un po' di storia del letto, dal neolitico ai nostri giorni, ed il vademecum del buon riposo.

Non resta che augurare buona lettura, buon divertimento e rimandare ad un contatto diretto per qualsiasi informazione o dissertazione a riguardo.

Prima di procedere ricordate che sul nostro sito è presente una guida sui colori, un naturale complemento a questa lettura, per l'arredamento della casa, ma anche per delle variopinte e consapevoli scelte di colori nella vita di tutti i giorni. La potete scaricare subito, dall'area News, è a vostra disposizione.

## Signori e signori ecco a voi il letto



Il letto è un mobile che, in molte culture e per molti secoli, è stato considerato il pezzo più importante della casa, uno status symbol che diceva molto del suo proprietario.

Spesso non usato solo per dormire, a parte la seconda cosa che vi è venuta in mente, i letti sono stati usati ad esempio nell'antico Egitto come un posto per mangiare così come dagli antichi romani, che erano soliti mangiare sdraiati, nel triclinio, adagiati su ampi cuscini in cui trovava spazio più di una persona.

I primi letti rudimentali erano di legno, delle sorte di casse, poco profonde, in cui l'unica parvenza di morbidezza consisteva di corde tese tra questa struttura. Ne è stata fatta di strada, ripercorriamola brevemente.



## Iniziamo con un po' di storia del letto



Quando è successo che l'uomo ha capito che piuttosto di dormire per terra, usando un masso come cuscino, sarebbe stato meglio inventare un comodo, ... non esageriamo, diciamo un più confortevole giaciglio?

Circa 10.000 anni fa nel periodo Neolitico, è stato allora che la gente ha iniziato a dormire su una versione primitiva, è il caso di dirlo, di un letto.

Avvicinandoci ad una cultura se non recentissima almeno molto trendy, abbiamo che nel 3.400 a.C. i faraoni egizi, che di stile ne sapevano un po', decidono di provare i benefici di

dormire in un letto sollevato da terra e che fosse anche abbastanza ampio. Tutankhamon aveva un letto d'ebano e oro, magari non era morbidissimo, ma volete mettere il colpo d'occhio?

Forse era meglio a quei tempi essere tra la gente comune, in quanto dormivano su foglie di palma ammucciate in un angolo della casa, non molto eleganti, ma probabilmente più comode.

In una civiltà più familiare, ai tempi dell'Impero Romano, abbiamo il primo letto di lusso. Effettivamente in materia di arredo e design siamo sempre stati un po' avanti!

I letti degli antichi romani erano decorati (per chi se lo poteva permettere) con oro, argento o bronzo, ma quello che più è interessante è che in questa epoca compaiono materassi ripieni di canne, paglia, lana o piume, i precursori dei *futon*!

Forse non tutti sanno che i romani hanno inventato il letto ad acqua! In una variante un po' schiavista certo, del resto non sarà stupito chi conosce la storia o anche semplicemente chi ha letto i fumetti di Asterix.

In pratica, il fortunato dormiente stava in una culla di acqua tiepida fino all'arrivo di *Hypnos* (no, no di *Morfeo* quello andava dai greci ed aveva a che fare con i sogni, qui siamo a Roma ed il dio del sonno è *Hypnos*), poi veniva sollevato e posto su un adiacente materasso, dove come se non bastasse veniva anche cullato.

S.P.Q.R: Sono Pazzi Questi Romani!

Nel Rinascimento i materassi erano fatti con i gusci di piselli oppure realizzati con la paglia, a volte con le piume, il rivestimento era grossolano, ma si imbellettava il tutto ricoprendo con sontuosi velluti, broccati e seta in abbondanza.

Luigi XIV a letto ci passava molto tempo, a volte in camera da letto svolgeva anche mansioni che sarebbe stato più opportuno condurre in altre sedi, comunque... un suo materasso tipo, ne possedeva tantissimi, era generalmente riempito di paglia o piume, adagiato sopra un reticolo di corda.

Nel XVIII secolo il letto è in ghisa ed i materassi iniziano ad essere fatti con il cotone. Diciamo che la grande novità di questi tempi sta nel fatto che si poteva contare sul fatto di andare a dormire da soli o con un numero ben precisato di esseri viventi, infatti fino a quando non fu introdotto l'uso del cotone per i materassi, oltre alle persone, ogni genere di parassita trovava posto nel letto, anche nel più regale.





Verso il 1865 compaiono i primi materassi a molla, o meglio viene brevettata la prima costruzione a molla elicoidale per il letto.

È del 1930 l'introduzione della climatizzazione e subito dopo il futon, ovvero il materasso realizzato interamente in cotone, è arrivato nel Nord America, e noi che pensavamo che lo usassero solo i giapponesi!

Nel 1950 arriva sul mercato la micidiale, lasciatemelo dire, gommapiuma. Materassi e cuscini si realizzano con questo scomodissimo materiale, che non dà sostegno, si sbriciola e si deteriora nel tempo, insomma quanto di peggio per dormire, ma è il periodo del boom economico e qualsiasi novità viene accolta con grande entusiasmo.

Nel 1960 arrivano i materassi ad acqua subito divenuti molto popolari, nel senso di conosciuti, ma a volte poco pratici e quindi non tanto usati.

Nel 1980 i materassini ad aria, insomma i materassi gonfiabili, fanno il loro ingresso sui mercati.

Nel 1990 in America il materasso matrimoniale batte in popolarità l'uso dei letti gemelli nelle coppie, una svolta non da poco per la vita matrimoniale!

Ai giorni nostri, siamo nel 2000, la parola d'ordine per la scelta del materasso è 'comfort' e personalizzazione.

Ognuno vuole personalizzare il proprio giaciglio ed il mercato viene molto in aiuto.

Sul fronte tecnologico abbiamo ogni tipo di schiuma di lattice, naturale o sintetica, con memoria o no, viscoelastico che affianca altri materiali come acqua, molle, aria, cotone, ecc.

Le climatizzazioni, inverno/estate, non si contano più, così come i possibili tessuti di rivestimento.

Insomma ad ognuno il suo materasso, la sua climatizzazione ed il suo tessuto di rivestimento.

Se sei *low profile* ma anche un po' *trendy* e *chic* opti per un futon imbottito in cotone e rivestito in cotone, se sei sofisticata e ricercata opti per il lattice naturale 100%, a zone differenziate con rivestimento *creamilk* e 2 gocce di Chanel n. 5 ogni volta che vai a dormire.







## L'importanza del letto e della zona riposo

Per stare bene di base ci sono tre aspetti della salute da gestire, una corretta alimentazione, l'esercizio fisico regolare ed un sonno adeguato.

Se si è stressati, avendone la possibilità, si cerca del benessere occasionale o un'esperienza di lusso, o comunque qualcosa di gratificante, per premiarsi e ricaricarsi.

Ok, va bene, potendolo fare, ma perché non gratificarsi comunque ogni giorno?

A volte può sembrare un desiderio irraggiungibile, ma si può essere coccolati quotidianamente quando il nostro riposo trova una accoglienza adeguata.

Così la camera da letto può essere uno speciale rifugio, un ambiente confortevole che favorisce il relax ed un sonno ristoratore.

Il vostro materasso, la biancheria da letto, la presenza di una testata, l'isolare dal resto della casa, anche idealmente, la zona dove riposare, hanno tutti un impatto sulla qualità e quantità del sonno e di conseguenza sul benessere quotidiano.

Molte scelte possono essere messe in atto indipendentemente dal budget o dallo spazio, basta tenerle a mente e non dimenticare di occuparsene.

E' ormai una consuetudine diffusissima che il letto sia caratterizzato da una testata, o testiera, che dir si voglia.

La valenza della testata del letto è molteplice, intanto è un elemento di arredo, ognuno la sceglie in modo da personalizzare con il proprio stile il nido della propria casa o stanza.

Un modo per dire quel posto è mio e l'ho definito in modo che mi senta accolta ogni volta che ci passo del tempo.

Di testate letto ne esistono tantissimi tipi, si va dal capitonnè alle testate in ottone, dal ferro battuto, al legno, dalle testate imbottite a quelle disegnate direttamente sulla parete.

La scelta? Dipende dai gusti e dalla possibilità, dalla personalità e dall'ambiente.

C'è chi trova le testate di ferro o di ottone glamour, c'è chi le evita perché inducono campi magnetici che potrebbero disturbare il sonno.

Le testiere in legno o in tessuto a parte avvolgere metaforicamente il letto hanno la funzione di isolare dalla parete.

Specialmente se la parete è esterna, si possono creare delle microcircolazioni notturne, in inverno, che possono non solo disturbare il sonno, ma anche arrecare ben più fastidiosi disturbi dal mal di testa, al raffreddore alla sinusite. Un buon modo per isolare la testa è usare una testiera imbottita, che sia collocata ad altezza della testa appunto, può far parte della struttura del letto o essere ancorata alla parete.

Le testate che proponiamo su Arredo e Corredo hanno il vantaggio di essere removibili, sia che si incastrino nel letto, sia che vadano a parete, così da favorirne la manutenzione ed anche consentire di variare aspetto, colori e tessuti secondo le stagioni o la propria fantasia.



## Fai da te: una testata alternativa



Se non avete possibilità di acquistare una testata, di seguito qualche idea da poter attuare, facilmente e con poca spesa, per dare comunque un confine ed un carattere personalizzato alla vostra zona letto.

È importante non solo che il vostro letto abbia la parte della testa poggiata su una parete, ma anche che sia definita da una testata.

Non troverete un fai da te per realizzare una testiera imbottita come quelle che trovate su [www.arredoecorredo.it](http://www.arredoecorredo.it) semplicemente perché non possono essere realizzate manualmente o con i materiali che reperite facilmente sul mercato.

Le nostre testiere letto imbottite, infatti, sono realizzate con strati di cotone in falde ancorati, fra loro ed insieme al tessuto di rivestimento, mediante trapuntatura ed hanno uno spessore uniforme lungo tutta la testata.

Se non ci fosse la trapuntatura, o con altri tipo di riempimento (per esempio quello dei comuni cuscini da divano), l'imbottitura tenderebbe verso il basso ed avrebbe un aspetto a saponetta molto schiacciato ai bordi: si chiamano altrimenti legge di gravità e densità di distribuzione dell'imbottitura!

Quindi piuttosto che lasciarvi senza testata, o peggio con una poco funzionale ed esteticamente non convincente, vi diamo delle idee alternative:

Potete dipingere la testata direttamente sulla parete!

Occorrente: fantasia, una sufficiente tecnica per eseguire il disegno, qualsiasi cosa possa lasciare un segno! Quindi ducotone con i relativi coloranti, tempere, pennarelli a spirito (!).

Potreste disegnare una semplice cornice oppure per i più ambiziosi e bravi realizzare un trompe l'oeil (cioè un disegno che abbia un aspetto tridimensionale e molto realistico). Non ci sono limiti e gli spunti creativi non mancano.

Contro: se per qualsiasi motivo spostate il letto o cambiate stanza che ne è del disegno? Mah!

Meno rischioso è dipingere l'intera parete in un tono diverso dal resto della stanza, elegante ed essenziale, può essere un modo per definire l'area del letto senza troppi vincoli d'uso per il futuro, se volete qualche idea per i colori leggete il nostro compendio, è gratis, e lo trovate nell'area News del sito.

Se con il pennello o il pennarello non vi sentite proprio come Leonardo Da Vinci, sappiate che in commercio si trovano *stickers* per pareti, di tutti i costi e con tanti tipi di fantasia.

Li trovate nei negozi di bricolage o per casalinghi, o ancora in cartolerie ben fornite.

Sono adesivi, facili da applicare, il consiglio è quello di fare una bozza su carta dell'effetto che si vuole ottenere e poi riprodurlo sulla parete. Gli *stickers* possono andare bene per qualsiasi ambiente o per personalizzare qualsiasi angolo o zona della casa dove sentite di dover intervenire con un tocco diverso, non solo nella stanza da letto.

Se non volete pasticciare sulle pareti, potete in alternativa usare dei tessuti, e creare la vostra testata letto con un pannello, o con uno di quegli arazzi etnici che si trovano nelle bancarelle. Sono un ottimo modo per arredare



una parete, un po' più onerosa è la manutenzione perché molti tessuti di questo genere si rovinano, scolorendo o perdendo specchietti e perline, non appena li lavate. Ma potete comunque sostituirli con un altro arazzo non appena vi stancate o si sporcano o si rovinano.



Se volete una soluzione veloce, pratica ed economica per la vostra testata, non siete dei provetti bricoleur e non volete rinunciare alla qualità ed alla comodità, allora scegliete una delle nostre testate!

Vantaggi: si ancora facilmente al muro, fornita di bastoni e tasselli e supporti in cuoio, ma anche no (!) se avete un'idea diversa su come ancorarla, o volete provvedere da soli siete liberi di scegliere.

Avete tanti colori a disposizione, anche diversi tipi di tessuto, dal cotone al misto lino/cotone. Se volete cambiare aspetto potete prendere tutte le cover, fodere, che volete, removibili pratiche da pulire, vi consentono di cambiare aspetto e mantenere sempre in ordine la vostra testata, e tra le fodere trovare anche quelle interamente in lino naturale, fresche, perfette per l'estate.

Sulle nostre testate potete poggiarvi a mo' di schienale, potete stare certi che non perdano la loro forma, che stiano al loro posto fino a quando vorrete, che il materiale dell'imbottitura non si deteriori nel tempo e quando avete voglia di cambiare, le rimuovete facilmente e senza lasciare vistosi segni della loro precedente presenza.





## Vademecum del buon riposo



Ok, almeno a casa propria, nella propria camera da letto nessuno vorrebbe sentirsi dire cosa dovrebbe o non dovrebbe fare e come farlo, e non lo si farà neanche qui, ... va bè solo un pochino.

E allora cosa state per andare a leggere? Un vademecum, un'elencazione di buoni propositi che conosciamo tutti molto bene, ma che altrettanto facilmente tendiamo a dimenticare, ma che è bene ripassare ogni tanto se veramente vogliamo che il riposo notturno sia definibile tale.

Li rileggiamo assieme velocemente? E magari li commentiamo anche.

1. Il primo buon proposito è quello di andare a dormire regolarmente alla stessa ora, non sempre è facile, dipende molto dal lavoro che si svolge, dal fatto di avere dei bimbi piccoli che spesso fanno le bizze, o dal fatto di volere ritagliare uno spazio del tutto personale, magari di notte, approfittando del fatto che gli altri stiano già dormendo.

Da un punto di vista fisiologico il fatto di avere una regola nell'alternanza sonno/veglia in accordo con la notte ed il giorno, è un principio effettivamente importante, ma se proprio non ci riuscite andate al prossimo punto.

2. Anche se i vostri ritmi non sono proprio regolari potete comunque consolidare un rituale da fare prima di dormire, in questo modo l'organismo apprende una precisa sequenza, sa che dopo quel gesto, quell'abitudine, si dorme e quindi si predispone di conseguenza.

Potreste leggere, ascoltare musica, fare un bagno caldo o semplicemente lavarvi i denti, solo abbiate cura di farlo con regolarità, altrimenti non funziona!

3. La stanza dovrebbe essere poco luminosa, silenziosa compatibilmente con la sua ubicazione, comoda, fresca e asciutta.

Per la luce il problema si risolve facilmente, se non avete modo di oscurare l'ambiente di notte potete usare una maschera sopra gli occhi.

Analogamente per i rumori è possibile utilizzare i doppi vetri per le finestre, che abbattano parecchio i rumori esterni, se i vostri vicini sono rumorosi, o le pareti che vi separano sono troppo sottili, potete realizzare delle contro-pareti di cartongesso o delle intercapedini riempite di sughero, non sono invece consigliabili librerie in stanza da letto per la polvere e la relativa onerosa manutenzione.

E se i rumori non sono proprio eliminabili dalla stanza da letto, esistono diversi tipi di tappi per le orecchie, attenzione però... potreste non sentire la sveglia!

Il letto non va posizionato vicino alle pareti dove siano presenti impianti idraulici (bagno e cucina), non solo per i rumori che ne derivano, ma perché comunque l'acqua può arrecare fastidi alla salute dall'umidità causata da perdite o semplicemente dalla sua circolazione.

4. Materasso e cuscino sono importanti. Oltre per il sostegno del corpo, anche per soddisfare esigenze diverse. C'è chi ha una sudorazione abbondante durante il sonno e deve poter contare su un tessuto che drena l'umido, per i bimbi a volte occorre maggiore manutenzione del materasso, o meglio del suo rivestimento, se siete un soggetto allergico agli acari non





c'è niente di peggio di dormire con un materasso o un cuscino che vi fa starnutire, nella migliore delle ipotesi, tutto la notte e specialmente la mattina.

A prescindere da problemi cronici o occasionali c'è chi sostiene che il materasso vada cambiato ogni cinque o sette anni, se si scelgono materiali di qualità, come quelli dei nostri materassi, e si fa una corretta ed essenziale manutenzione, la vita di un materasso può essere molto più lunga.

5. Lavoro, computer, televisori e bimbi dovrebbero stare fuori dalla camera da letto!

Alzi la mano chi non si è portato faldoni o libri di studio o di lavoro a letto, non si è addormentato guardando Marzullo o non si è ritrovato con il proprio bimbo che gli cantava la ninna nanna, invertendo i ruoli, mosso a compassione dal vedervi crollare esausti sopra il suo orsacchiotto preferito.

A volte è difficile, a volte è impensabile, a volte nella stessa stanza si studia o si lavora e si dorme, oppure la casa è piccola, o i figli sono ancora piccoli, e si divide lo stesso spazio tra attività che fra loro non vanno molto d'accordo.

In questo caso è comunque importante dividere anche idealmente, concettualmente, gli spazi.

Il bebè è piccolo? Avrà la sua culla o il suo lettino, magari a fianco al letto, ma a parte, non abituatelo a stare nel letto matrimoniale fino all'adolescenza.

La stanza ha anche una scrivania? Separate idealmente o praticamente, magari con un mobile o un paravento, le zone che vi vedono attivi da quelle in cui dovete riposare.

Non che succeda il finimondo se leggete o lavorate a letto, ma se separate gli spazi il corpo ed il cervello faranno altrettanto. La vostra mente produrrà meglio se è dedicata al lavoro o si rigenererà più efficacemente se sta riposando, altrimenti si confonde, poverina, anche lei ha bisogno di un po' di considerazione.

In ogni caso è bene tenere dispositivi elettronici lontani, o per lo meno spenti, dalla stanza da letto, sì anche e soprattutto il telefono cellulare!

6. L'esercizio fisico è una delle basi della salute, ma meglio praticarlo almeno due ore prima di coricarsi.

7. Spazio, ci vuole spazio! Se si dorme con un partner il materasso deve dare abbastanza spazio ad entrambi. E se dormite da soli, se siete single? Più grande è il letto meglio è. È anche di buon auspicio, se vogliamo che qualcuno venga a piazzarci i suoi piedi ghiacciati sopra i nostri in pieno inverno, allora prepariamoci ad accoglierlo andando oltre il letto singolo, esistono anche le vie di mezzo per esempio la piazza e mezzo.

Se invece non aspettate nessuno avrete comunque più spazio per voi, mica poco.

8. Siamo giunti al caffè prima di dormire, la questione è molto soggettiva. C'è chi smette di prenderlo dopo le cinque di pomeriggio e chi si beve una moka da tre tazze, da solo, come tisana della buonanotte, forse esagerano entrambi.

Ognuno trovi il suo equilibrio per il caffè, il mangiare e l'alcool, in genere è meglio non andarci pesante, soprattutto nelle ore immediatamente prima di coricarsi, perché altrimenti gli incubi nella migliore delle ipotesi vi faranno compagnia, nella peggiore probabilmente neanche riuscirete a dormire.

9. È meglio non dormire in ambienti troppo caldi e secchi.

Per mantenere la temperatura entro i venti gradi si può applicare un termostato in camera da letto.

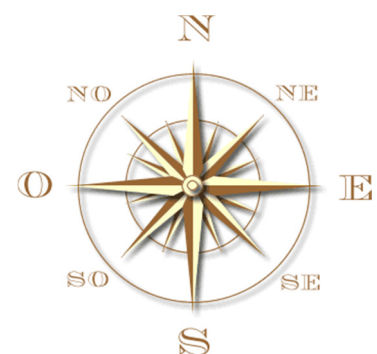
Per mantenere la temperatura corporea è indicato posizionare i radiatori lontano dal letto.

Per risanare l'aria troppo secca è consigliato utilizzare un umidificatore, anche semplicemente un recipiente con un po' d'acqua posto vicino al radiatore.

Per regolare la traspirazione del corpo scegliete con cura i rivestimenti del vostro materasso, il materiale di cui è costituito ed il corredo di lenzuola e trapunte da utilizzare.

In estate la temperatura della zona notte non dovrebbe essere inferiore ai diciotto gradi.

10. Orientamento e campi magnetici. A tutti sarà capitato di avere difficoltà a prendere sonno dopo aver cambiato la direzione del proprio letto, sia che l'abbiate fatto nella stessa stanza, sia che abbiate proprio cambiato







ambiente. L'orientamento migliore è quello che presuppone la testa diretta verso il nord magnetico (quello rilevato dalla bussola) ed i piedi di conseguenza verso sud.

Come capire se siete orientati bene? Il modo più semplice è con una bussola! Altrimenti osservate come si muove il sole, individuate dove sorge, dando la destra al lato su cui sorge (est) di fronte avrete il nord, ora non dovete fare altro che spostarvi fino alla stanza da letto senza perdere questo riferimento e poi capire come è orientato il vostro letto!

Per il letto l'ideale è una struttura in legno completamente priva di parti in metallo, così da non favorire noiose induzioni magnetiche, specialmente se avete un groviglio di cavi elettrici in corrispondenza della testata del vostro letto.



## Come contattarci e come avere le altre nostre guide



Ti è piaciuto questa guida sui letti e le testate?

Se vuoi anche avere l'opuscolo **“L'arte di debellare le macchie – I rimedi e le astuzie per debellare ogni tipo di macchia dai tessuti”**, iscriviti su [www.arredoecorredo.it](http://www.arredoecorredo.it), riceverai a fronte dell'iscrizione sia la versione stampabile, in formato A5, da tenere sempre a portata di mano, che la versione da consultare al pc.

Puoi richiedere informazioni su come ricevere l'opuscolo scrivendo a [info@arredoecorredo.it](mailto:info@arredoecorredo.it) o chiamando direttamente tel. 091-8776647.

Se ti iscrivi alla newsletter sarai informato quando una nuova guida sarà disponibile per il download. Altrimenti, puoi consultare la sezione *News* di [www.arredoecorredo.it](http://www.arredoecorredo.it) dove verranno inseriti i nuovi pdf e dove trovi già il compendio sui colori.

**Arredo e Corredo** è un sito di commercio elettronico di prodotti di **arredamento e corredo** per la casa ed il tempo libero.

Il **Servizio Cortesia** di Arredo e Corredo è il servizio che supporta e informa.

Ti supporta nella scelta degli articoli, prima dell'eventuale ordine, e dopo l'acquisto con le informazioni relative allo stato dell'ordine (pagamento, gestione, evasione) e quelle relative al trasporto.

Per saperne di più: <http://www.arredoecorredo.it>



## Indice

<b>Premessa.....</b>	<b>1</b>
<b>Signori e signori ecco a voi il letto.....</b>	<b>1</b>
<b>Iniziamo con un po' di storia del letto .....</b>	<b>2</b>
<b>L'importanza del letto e della zona riposo .....</b>	<b>4</b>
<b>Fai da te: una testata alternativa.....</b>	<b>5</b>
<b>Vademecum del buon riposo .....</b>	<b>7</b>
<b>Come contattarci e come avere le altre nostre guide.....</b>	<b>10</b>