



A nyári forróságban függővé váltunk a légkondicionálótól, pedig nemcsak hűsítő hatása ismert, hanem az is, hogy egészségügyi problémákat okozhat. Valójában éjszakára be sem kellene kapcsolnunk, mert van néhány bevált trükk, amivel lehűthetjük magunkat alvás előtt és közben.

Íme az egyiptomi módszer

Enyhén nedvesítsük be az ágyneműt hidegvízzel. Ha félted a matracot, tegyél néhány törölközőt az ágyra, hogy felszívja a nedvességet.

Válaszd a pamutot!

Az is fontos, hogy ne szatén, selyem vagy műszálas ágyneműt válassz, hanem lehetőleg tiszta pamut anyagból készültet.

Jégre vele!

Lefekvés előtt tedd egy műanyag zacsiba a lepedőt, majd dugd a fagyasztóba néhány percre. A komfortérzet biztos nem marad el.

Légy kreatív!

Állíts szembe egy ventilátort a nyitott ablakkal, hogy visszatartsa a meleg levegő beáramlását. Ne vedd fel a pizzamád sem! De ha mégsem érzed magad jól meztelenül, mindenképp válassz egy könnyű pamutpizsit. Ez az egyszerű trükk is segíthet: ha például egy adag jeget akasztunk a ventilátor elé, meghűti a levegőt.

A hideg víz csodákra képes

Nem kell jéghideg víz alá állnunk, de minél hűvösebb, annál jobb. Ráadásul a tisztaság érzése is pihentetőbbé teszi az alvást.

Húzd ki a falból!

Nem is gondolnánk, de a konnektorban hagyott elektronikai eszközök is meleget bocsátanak ki magukból még akkor is, ha nincsenek bekapcsolva. Ha éjszakára kihúzzuk, hűvösebbet és ráadásul kisebb számlát remélhetünk eredményként.

Ki mondta, hogy csak kirándulni lehet vele?

Ha magánháznál laksz, állíts fel az udvaron egy sátrat, és élvezd a szabad levegőt a családdoddal! A gyerekek tutira élvezni fogják.

Bambusz, a melegbörtön

Nagy segítséget jelenthetnek a szalmából vagy bambuszból készült matracok is. Ha némelyik nem is a legkényelmesebb, de mivel magukba zárják a meleget, még így is egy sokkal kellemesebb éjszakát ígérnek a forró éjszakákon.

uh.ro/adevarul.ro