



Мы всегда с таким восторгом ждем лета, мечтаем о пикнике, холодных напитках и беспечном чтении в гамаке. Но у лета две стороны медали. Оно приходит внезапно, захватив с собой изнуряющую жару, от которой нельзя избавиться даже ночью, что мешает полноценному сну. Вот любопытные хитрости, которые расскажем и вам. Спокойной ночи и сладких снов!

Заморозьте простынь.

Перед сном положите простынь на несколько минут в морозильную камеру, завернув ее в полиэтиленовый пакет, чтобы ваше белье потом не пахло продуктами. Постелите ее на кровать. Этот способ не подарит вам прохладу на всю ночь, но даст короткую передышку от

жары и влажности. Тут главное — научиться быстро засыпать!

Поставьте перед вентилятором миску со льдом.

Есть один трюк, который обеспечит свежесть на всю ночь. Поставьте перед вентилятором миску со льдом. Поток воздуха будет «забирать» воду с поверхности льда, так вы создадите эффект кондиционера.

Намочите простынь.

Жители берегов Нила всегда знали, как справиться с жарой. Чтобы избавиться себя от плохого сна, они используют вместо одеяла намоченные в холодной воде простыни или полотенца.

Спите под хлопковым бельем.

Отложите постельное белье из сатина, шелка и полиэстра для более прохладных зимних ночей. А вот белье из хлопка — это отличная находка для лета: оно будет «дышать» и подарит вам желанную вентиляцию.

Поставьте вентилятор напротив окна.

Направьте вентилятор в окно, так горячий воздух будет выходить на улицу. Эффект вам точно понравится!

Спите в просторной пижаме.

Стоит ли спать без одежды — спорный вопрос. Некоторые считают, что так они обеспечивают себе полное охлаждение, а другие, что одежда спасает их тем, что впитывает в себя пот. Выбор за вами, но если вы любите спать в пижаме, то остановите свой выбор на самой просторной, короткой и хлопчатобумажной.

Освежитесь влажным полотенцем.

Чтобы очень быстро охладиться, приложите пакет со льдом или намоченное в холодной воде полотенце к запястьям, шее, локтям, лодыжкам и коленям.

Спите в одиночестве.

Как это ни грустно, но спать в жару лучше в полном и гордом одиночестве. От объятий с партнером тепло вашего тела будет возрастать, а кровать никогда не станет прохладным оазисом. И, когда все пространство станет вашим, попробуйте уснуть в позе «звездочка». Многим это помогает, потому что так тело максимально проветривается, но не всем это подходит.

Выпейте на ночь стакан воды.

Стакан прохладной воды перед сном поможет вам избавиться от обезвоживания, которое настигнет вас от активного потоотделения и постоянного перемещения по кровати в поисках более прохладного местечка. Не повредит и стакан воды на прикроватной тумбочке, чтобы у вас в любой момент была возможность немного освежиться.

Спите на полу или в гамаке.

Горячий воздух поднимается вверх, поэтому старайтесь лечь как можно ближе к полу. Если есть возможность, то установите гамак или попробуйте соорудить простую кровать на полу. Помните, как в детстве? Постелите вместо простыней соломенные или бамбуковые циновки, они отлично проветриваются и не сохраняют тепло так, как матрасы, одеяла и пуховые подушки в классической кровати.

Освежитесь под душем.

Прохладный душ снизит температуру тела перед сном. **Включайте минимум света.**

Гасите свет в доме как можно раньше, чтобы тепло от лампочек не

распространялось повсюду. Еще это может стать отличным поводом каждый вечер устраивать романтический ужин или устроиться в мягкое кресло с любимой книгой при мягком свете свечей.

Повесьте напротив окна мокрую простыню.

Это позволит вам какое-то время провести в прохладе.

Откажитесь от горячего ужина.

Старайтесь не пользоваться плитой и духовкой, чтобы еще больше не нагревать помещение. В жару, как правило, не хочется есть — это естественная реакция. Можно перейти на более легкие ужины: салаты из овощей и фруктов, холодные закуски. Для их переваривания организм не будет выделять так много тепла, как на блюда из мяса и птицы.

Подержите ноги в холоде.

Опустите ступни в прохладную воду — это позволит быстро остудить все тело. Рекомендуем поставить тазик с водой рядом с кроватью, чтобы у вас в любой момент была возможность получить волну свежести.

Отключите на ночь все приборы, ведь они тоже выделяют тепло.

Спите на открытом воздухе.

Если вы живете в частном доме, то разбейте лагерь на улице и спите в палатке. Это не так уж и просто, легче сказать, чем сделать. Вас могут начать атаковать комары и другая живность. Но ведь можно все предусмотреть заранее. Нет ничего лучше, чем проводить летние ночи на свежем воздухе!

Купите подушку с гречневым наполнителем.

Она поможет в жаркие ночи. Вы можете купить подушку с гречневым наполнителем, которая не поглощает тепло так, как пуховая. А для холодного компресса заполните носок рисом, завяжите его и подержите в морозилке час или около того. Компресс останется холодным в течение 30 минут — достаточно, чтобы заснуть.

Откройте все окна и двери.

По вечерам устраивайте сквозняк: откройте все окна и входную дверь, чтобы прогнать весь теплый воздух из помещения.

Поставьте в комнате емкости с ледяной водой.

Вода будет испаряться и охлаждать помещение.

А как вы спасаетесь от жары? Делитесь своими хитростями в комментариях.

По материалам: greatist.com

Фото на превью: bystephanielynn.com

Тэги: [от](#), [стороны](#), [собой](#), [нельзя](#), [которой](#), [ночью](#), [оно](#), [избавиться](#), [приходит](#), [ночи](#)

,
[жару](#)

,
[медали](#)

,
[изнуряющую](#)

,
[внезапно](#)

,
[захватив](#)