



Цього літа Європою пронеслася хвиля нестерпної спеки. В деяких країнах температура тижнями була рекорди. Спекотні дні видалися і в Україні. І якщо вдень справлятися із високою температурою якось можливо, вночі вона іноді стає нестерпною, особливо якщо немає кондиціонера. Цього року вже навряд чи буде спекотно (швидше навпаки, адже попереду зима), але поради від «Домашнього Архіваріусу» щодо того, як заснути, коли вдень і вночі температура сягає за тридцять, знадобляться нашим читачам і наступного літа.

Як заснути, коли на дворі спека, а кондиціонера немає

Більше овочів – менше м'яса.

Ця порада може видатися трохи дивною: що тут спільного? Насправді ж, споживання м'яса підвищує метаболізм, що, з одного боку, добре для нашого обміну речовин, але не для температури тіла. Тож замініть одну з котлет чи відбивну додатковою порцією салату, якщо хочете швидше засипати у спекотну погоду.

Вимикайте світло. Якщо перша порада трохи дивна, то ця із серії «Капітан-очевидність», скажете ви. Так воно і є. Та попри всю очевидність необхідності вимикати світло, далеко не всі це роблять. Між тим, будь-яке джерело світла підвищує температуру в приміщенні. Взимку ці кілька градусів нас не зігріють, а от під час спеки вони ще й як відчутні. Тож намагайтеся використовувати натуральне світло, тим більше, що влітку темнішає пізно. Це заощадить електроенергію, та ще й триматиме спальню прохолоднішою.

Кондиціонер власними руками. Не маєте кондиціонера? Не маєте проблем! Досить легко зробити кондиціонер власноруч, маючи лише лід і настільний вентилятор. Наповніть водою тацю для посуду або деко для випікання та поставте до морозильника, або ж наповніть уже замороженими кубиками льоду. Поставте тацю під настільним вентилятором

(думаю, що можна прилаштувати з цією метою і великий вентилятор). Вуаля! Вентилятор розноситиме спальнею хвилі жаданого прохолодного повітря.

Охолоджуючий компрес. Ця порада доречна не лише під час хвороби, а й допоможе швидше засипати під час виснажливої нічної спеки. Щоб утримати прохолоду довше, заморозьте пакетик із якоюсь крупною. Такий компрес залишатиметься прохолодним до 30 хвилин, за цей час ви встигнете поринути у сон.

Відімкніть електрику. Не маютьесь на увазі холодильник чи пральна машина. Ми звикли ставити на зарядку на ніч наші телефони, ноутбуки чи планшети. Але у спеку ми схильні відчувати кожен зайвий градус, а саме його і додають наші дівайси, увімкнуті до розетки. Тож або заряджайте їх, перш ніж лягати спати, або робіть це подалі від ліжка.

Покладіть простирадла до морозильника. Стовідсотковий спосіб побороти нічну спеку. Ви можете зробити це вранці або за кілька годин до того, як лягатиме спати. Єдине прохання – не занурюйтеся в холодні простирадла сильно розпеченим. Розпочніть з прохолодного душу.

Тактика – запурука прохолоди. Якщо ви маєте вентилятор, недостатньо просто увімкнути його і чекати на прохолодні хвилі. Важливо тактично правильно його розташувати. Найкраще

поставити вентилятор поруч із вікном, тоді він ганятиме кімнатою свіже повітря, яке надходить зовні, а не навпаки.

Бавовняна піжама. Здається, що спати голяка – найкраще рішення для спекотних ночей. Аж геть ні. Без одягу піт залишатиметься на вашій шкірі та ще більше підвищуватиме температуру тіла. Краще вдягнути на ніч легку бавовняну піжаму, яка всмоктуватиме піт, тримаючи температуру тіла більш низькою.

Холодні ступні. Наші ступні вкриті великою кількістю кровоносних судів. Тож якщо хочемо залишатися у прохолоді, маємо тримати у прохолоді й ступні. Зробіть швидку холодну ванночку для ніг та не закривайте їх під час сну.

Пляшка із холодною водою. Не знаю, як ви, але я завжди використовую пляшку із гарячою водою, щоб зігріти ноги перед сном, коли на дворі вже холодно, а опалення ще не увімкнули (часто і після того, бо в моїх батареях життя ледь жевріє). Нічого дивного, але цей спосіб працює і навпаки, тільки замість лити у пляшку гарячу воду, наповніть її холодною та ще й покладіть до морозильника. А перш ніж лягати спати, покладіть до ліжка, і тоді воно не перетвориться на пічку.