



VIVI L'AMORE CON DANIELLE STEEL
I migliori romanzi della regina del sentimento, a un prezzo imbattibile

13 LUGLIO 2015

Accedi

OGGI

SCOPRI DI PIÙ
Edizione cartacea o digitale. Scegli quella che preferisci



ATTUALITÀ PEOPLE GOSSIP MODA BELLEZZA BENESSERE CUCINA OROSCOPO VIDEO POSTA

I VIDEO DI OGGI



Harry Styles cade goffamente sul palco: il video del cantante degli O...



Quest'uomo sfida la gravità e cammina nel vuoto! Guarda il vide...



Le si scarica lo smartphone e... la reazione è da vera isterica. Il video...



Le ragazze litigano per strada, un'auto le travolge in pieno. Il vide...



Quota **gratuita** il primo anno.

Scopri di più

Message promozionale. Consulta i fogli informativi su americanexpress.it

AMERICAN EXPRESS

BENESSERE | NEWS

Insonnia da caldo? 10 consigli per dormire bene anche con l'afa

13 luglio 2015

Condividi



Caldo torrido e afa tolgono il sonno? Ecco dieci consigli, dalla scelta del materasso alla temperatura della stanza da letto

Il numero delle ore di sonno durante la notte diminuisce con l'aumento della temperatura: in estate, si sa, sono frequenti risvegli notturni, difficoltà ad addormentarsi. L'afa toglie il respiro ma anche il sonno. Se nelle ultime notti vi siete girati e rigirati nel letto e avete fatto fatica a chiudere occhio, se avete iniziato la giornata ancora più stanchi di quando siete andati a letto, ecco alcuni consigli che potrebbe valer la pena di seguire. Dritte, accorgimenti di buon senso ma non solo

Ecco 10 idee per dormire bene anche con il caldo torrido

1 LE LENZUOLA - Meglio i tessuti naturali, uno su tutti il cotone. Fresco e traspirante, preferibilmente di colore chiaro, un lenzuolo di cotone contribuisce a mantenere il corpo asciutto.

2 MAI NUDI - Andare a letto nudi non aiuta a dormire. Una camicia da notte o un pigiama di cotone, fresco e traspirante, o anche una canottiera, una maglietta o la biancheria intima aiutano ad assorbire il sudore

3 UNA DOCCIA - Fare la doccia prima di andare a dormire può aiutare. Attenzione, però: l'acqua non deve essere mai gelata. Tutt'al più fresca o appena tiepida. Buttarsi sotto la doccia aiuta eliminare il sudore e ad abbassare la temperatura del corpo. Operazione, quest'ultima, che non deve mai essere repentina e costituire uno shock per l'organismo

Green Smoothies-mania: i frullati che fanno tendenza, depurano e contengono verdura. - LEGGI | FOTO

4 LEGGERE - Leggere aiuta a rilassarsi, a dimenticare il caldo e a scivolare nel sonno. Utilizzate una luce tenue

5 LA POSIZIONE - Sdraiatevi comodamente e rilassatevi in una posizione "aperta". Stare rannicchiati contribuisce a trattenere il calore del corpo.

6 LA CENA - Per facilitare la digestione, non appesantire lo stomaco e favorire così l'addormentamento, sono consigliabili cibi leggeri e freschi. Evitate i condimenti eccessivi, le spezie, il pepe, i fritti e gli alcolici

Insonnia: scopri i 10 alimenti della buonanotte consigliati dagli esperti. - SCOPRI

7 LA GIUSTA IDRATAZIONE - D'estate soprattutto è buona regola bere molto e assumere molti liquidi: mai troppo freddi o gelati, meglio freschi o a temperatura ambiente. Un bicchiere d'acqua prima di andare a dormire può placare il caldo e facilitare il sonno

NOTIZIA DI OGGI



CINEMA IN LUTTO

È morto Omar Sharif: si è spento a 83 anni per un attacco di cuore - **LEGGI | FOTO | VIDEO**

Vodafone Super ADSL
Internet fino a 20 Mega + chiamate illimitate verso i fissi da **20€** al mese!
Solo Online fino al 15/07
Scopri >

VIDEO IN EVIDENZA

Novak Djokovic è come l'incredibile Hulk: si strappa la maglietta e vince Wimbledon
Guarda

HOT VIP

I PIÙ VISTI DI OGGI



1. Kate Middleton

8 CONDIZIONATORE? - Cercare di mantenere la temperatura della camera da letto costante, tra i 18° e i 20° C, favorendo il ricambio d'aria con la finestra aperta oppure usando un ventilatore. Per quanto riguarda il condizionatore, va bene se utilizzato con criterio. Molto utile la funzione di deumidificatore: il caldo umido è quello che rende più difficile addormentarsi. Ricordarsi di pulire i filtri, non tenere la temperatura troppo bassa e orientare l'aria in modo che non arrivi sulle spalle o sulla testa. In quest'ultimo caso facile incorrere in dolori cervicali, articolari e muscolari e in disturbi gastro-intestinali

[Caldo: 5 consigli per combatterlo - SCOPRI](#)

9 IL MATERASSO - La scelta del materasso è fondamentale per la qualità del sonno. Secondo il [Consorzio Produttori Italiani Materassi di Qualità](#), meglio utilizzarne uno che faciliti la circolazione dell'aria al suo interno; i materassi in schiuma di poliuretano a base acqua sono tra i più indicati poiché realizzati con un materiale igienico, traspirante, che disperde il calore e l'umidità mantenendo gradevole la temperatura del corpo. Il materasso dovrebbe avere poi delle imbottiture che facilitino lo smaltimento rapido della traspirazione corporea accumulata durante il sonno. Anche i tessuti esterni di rivestimento possono favorire l'azione termoregolatrice di materassi e imbottiture: ne è un ottimo esempio il tessuto in fibra d'argento.

10 NON AGITARSI - Continuare a girarsi, sbuffare, perdere la pazienza sono comportamenti che non aiutano a dormire. Mantenete, invece, il sangue freddo e provate a distogliere l'attenzione dal caldo. Prima o poi, il sonno arriverà

commenta 0

SUGGERITI DALLA REDAZIONE

- [I 10 cibi per combattere stanchezza e caldo](#)
- [Nanna no problem: come educare tuo figlio al sonno. In 10 step](#)
- [Insonnia: scopri i 10 alimenti della buonanotte consigliati dagli esperti](#)

TAG: acqua,afa,caldo,caldo torrido,come affrontare le alte temperature,come utilizzare il condizionatore,consigli per dormire nonostante il caldo,cosa mangiare quando fa caldo,doccia,dormire anche con l'afa,dormire con il caldo,insonnia,lenzuola,scegliere il materasso giusto,sonno

ARTICOLI CORRELATI



OROSCOPO

IL SEGNO FORTUNATO DI OGGI



GEMELLI

Protagonisti con la Luna nel segno, simultaneamente armonica a Giove e Urano. In più il vostro governatore Mercurio transita in seconda Casa, quella che parla di denaro e di acquisti, regalatevi...

GUARDA IL TUO SEGNO



OGGI CONSIGLIA



CV CLINIQUE

Trovavoro riscrive il tuo Curriculum Vitae. Scopri il servizio.



VOGLIA DI FRAGOLE

15 ricette fresche e golose da provare subito



MADE.COM

Il piacere di risparmiare con stile: design scontato fino al 70%