

كيف تنام بشكل أفضل في الصيف؟



الخميس 2 أغسطس 2018 09:08 م

تعد صعوبات النوم من المشاكل الشائعة خلال فصل الصيف بسبب ارتفاع درجات الحرارة

وللتمتع بنوم مريح وهانئ ينصح الخبير الألماني هانز غونتر-فيس بتهوية غرفة النوم باكرا مع غلق النوافذ والستائر نهارا

وأضاف عضو الجمعية الألمانية لأبحاث النوم وطب النوم أنه ينبغي أخذ حمام بماء فاتر قبل الذهاب إلى الفراش مباشرة، مشيراً إلى أن أخذ الاستحمام بماء بارد يؤدي إلى انقباض المسام، ومن ثم تتدهور قدرة الجسم على تصريف الحرارة

كما ينبغي ارتداء ملابس مريحة مصنوعة من خامات طبيعية كالقطن والكتان والحريز، وليس من خامات اصطناعية

ومن ناحية أخرى، لا يجوز شرب مشروبات مثلجة مساء لأنه سيتعين على الجسم حينئذ حرق الطاقة لجعل المشروبات في نفس درجة حرارة الجسم، مما يقض المضجع ويسلب النوم من العين