



Οι ζεστές νύχτες του καλοκαιριού είναι μεγάλο βάσανο και αναμφίβολα ο κύριος παράγοντας που μένεις πολλές φορές ξύπνιος ως τις πρώτες πρωινές ώρες. ...

Με τον ιδρώτα να κυλάει σαν ποτάμι από το σώμα σου, έχεις σίγουρα αναγκαστεί και εσύ είτε να κοιμηθείς κοντά σε κάποιο παράθυρο ή με τον ανεμιστήρα σου ανοιχτό καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας. Ωστόσο, η δεύτερη από τις παραπάνω δύο επιλογές δεν είναι μάλλον και τόσο σοφή για την υγεία σου.

Σύμφωνα με τον εμπειρογνώμονα Sleep Mark Reddick, του Sleep Advisor, υπάρχουν αρκετά πλεονεκτήματα αλλά και σοβαρά μειονεκτήματα του ύπνου με έναν ανεμιστήρα.

Ξεκινώντας από τα οφέλη, αυτά περιλαμβάνουν μια ελεγχόμενη θερμοκρασία δωματίου, σταθερή κυκλοφορία αέρα και τον ήχο του «λευκού θορύβου», κάτι που βοηθά μερικούς ανθρώπους να κοιμούνται.

Όμως, τα μειονεκτήματα είναι, μάλλον, πολύ περισσότερα, συνεχίζει ο ειδικός: Ένα από τα μειονεκτήματα του ανεμιστήρα είναι η τάση του να προκαλεί αλλεργικές αντιδράσεις εξαιτίας της ποσότητας σκόνης και γύρης που μπορεί να μεταφέρει στη ρινική σου κοιλότητα.

Ειδικά, λοιπόν, όσοι υποφέρουν από αλλεργίες, άσθμα και αλλεργική ρινίτιδα θα μπορούσαν να τα βρουν κυριολεκτικά... σκούρα αν συνηθίζουν να κοιμούνται «αγκαλιά» με τον ανεμιστήρα.

Όπως: Αν ο ανεμιστήρας έχει συλλέξει σκόνη στις λεπίδες, αυτά τα σωματίδια πετούν στον αέρα κάθε φορά που τον θέτεις σε λειτουργία.

Ο αέρας που παράγει ένας ανεμιστήρας μπορεί επίσης να προκαλέσει άλλα προβλήματα όπως ξηρότητα του δέρματος και του λαιμού σου ή ακόμη να προκαλέσει ερεθισμό στα μάτια σου, ειδικά εάν φοράς φακούς επαφής.

Εάν, μάλιστα, η ξηρότητα του αέρα είναι μεγάλη, αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα το σώμα σου να παράγει περίσσεια βλεννογόνου προκειμένου να το αντισταθμίσει. Παράλληλα, ένας ανεμιστήρας είναι ικανός να σε κάνει να ταλαιπωρείσαι ευκολότερα και να είσαι επιρρεπής σε πονοκεφάλους.

Και εάν ποτέ δεις ότι ξυπνάς με κράμπες και πόνους στους μύες, δοκίμασε να κλείσεις τον ανεμιστήρα και ίσως δεις την τύχη σου να αλλάζει. Αυτά προφανώς δεν είναι και τα καλύτερα νέα για όποιον ήλπιζε να κοιμάται τα βράδια σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 30°C.

Υπάρχουν όμως τρόποι αν θες να παραμένεις δροσερός τη νύχτα χωρίς τη βοήθεια του ανεμιστήρα.

Ξεκίνα να τους κάνεις πράξη από σήμερα κιόλας:

#1 Φρόντισε ώστε η κρεβατοκάμαρα να είναι υπό σκιά όλη τη μέρα.

#2 Πιες άφθονο κρύο νερό και απόφυγε το αλκοόλ και την καφεΐνη.

#3 Ξάπλωσε σε βαμβακερά σεντόνια.

#4 Κάνε ένα κρύο ντους και στη συνέχεια φόρεσε χαλαρά ρούχα.

Πάντως, πρέπει να παραδεχτούμε ότι είτε προσπαθείς να κρατήσεις δροσερό το δωμάτιο είτε να κοιμηθείς ευκολότερα, ένας ανεμιστήρας είναι ίσως ο πιο αποδοτικός εξοπλισμός που μπορείς να προμηθευτείς για να βελτιώσεις την ποιότητα του ύπνου σου. Δεχόμενος, λοιπόν, τα πλεονεκτήματά του ίσως και να μπορείς να αντισταθμίσεις τα μειονεκτήματα τοποθετώντας μία συσκευή που περιστρέφεται ωστόσο είναι αθόρυβη και λειτουργεί με χρονοδιακόπτη. Σκέψου το!

Πηγή: Independent