

Caldo e niente condizionatore? Scopri il metodo egiziano per dormire freschi: basta un lenzuolo

Autore: Redazione

Data: 20 Luglio 2023



Nelle **giornate di caldo afoso**, dormire bene sembra una vera sfida, soprattutto quando non si ha in casa un condizionatore, o quando non lo si vuole accendere. Per stare freschi, c'è il **metodo egiziano**: basta un lenzuolo e il gioco è fatto.

Metodo egiziano per dormire bene

[Riposare bene](#) è importante, ma quando fa troppo caldo non è un'impresa semplice. Non tutti possono fare affidamento su un **impianto di aria condizionata** in casa e, anche quando lo si ha, magari non lo si vuole tenere acceso per tutta la notte. **Come fare, allora?**

In questi giorni di [caldo-record](#), anche l'Italia sta facendo i conti con temperature molto alte, che mettono a dura prova la resistenza di ognuno di noi. **Trovare un po' di sollievo** non è proprio semplice. Per questo motivo, può essere utile conoscere un metodo millenario: il **metodo egiziano**. Questo piccolo "trucchetto" sfrutta il principio dell'evaporazione: **scopriamo come funziona**.



Come dormire bene in estate?

Come funziona?

Per mettere in pratica il metodo egiziano per dormire, vi basta **bagnare un lenzuolo** (o una coperta molto leggera), e **strizzarlo bene o centrifugarlo** in lavatrice per eliminare l'acqua.

Il metodo egiziano consiste nel bagnare un lenzuolo o una coperta, strizzarlo o – meglio ancora – centrifugarlo in lavatrice – per eliminare l'acqua in eccesso e utilizzarlo come coperta. Onde evitare di tenere il corpo a contatto con il lenzuolo umido, è **miglior usarne anche un altro asciutto**, sul quale posare quello bagnato.

Se è **possibile**, inoltre, si consiglia anche di creare movimento d'aria nella stanza, aprendo le finestre. Ovviamente è importante essere sicuri di proteggere il **materasso dall'eccessiva umidità**. Il metodo egiziano sfrutta il principio dell'evaporazione: quando l'acqua evapora, assorbe il calore dell'ambiente circostante e riduce la **temperatura**.

Foto: [Depositphotos.com](https://www.depositphotos.com).

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/lifestyle/metodo-egiziano-dormire-freschi-estate/>

Generato il 25/04/2025