



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SICAK ODADA YATMAK

Genellikle bilinenin aksine sıcak odada yatmak doğru değildir. Yatak odasının ısısı 15-18 derece arasında olmalıdır. Çok sıcak odada rahat uyunmaz. Hatta alışık olanların hafif açık pencereyle yatmaları daha da iyidir. Ancak vücudun kesinlikle açılmaması gerekir. Gece üstünü açanların pencereyi açmamaları ancak odayı yatmadan önce mutlaka uzun uzun havalandırmaları iyi olur. Tertemiz havalı bir odada insan iyi nefes alır, rahat ve derin bir uykuya dalar.
