



Ученые уверяют, что спать без одежды очень полезно для тела и организма. Специалисты отмечают, что после освобождения от пижам и носков в темное время суток у человека улучшается циркуляция крови.

Когда человек засыпает, температура его тела должна уменьшаться. Только тогда сон

будет крепким и здоровым. А пижама, которая греет, вызывает потоотделение и некрепкий и неуютный сон, передает Mignews.

Ученые также пришли к выводу, что сон без пижамы полезен для женщин, которые страдают от молочницы. А еще он снижает возможность заболеть грибковыми инфекциями.

Особенно вредно женщинам спать в бюстгальтерах, предупреждают специалисты. Это чревато плохим кровообращением молочных желез, сдавливанием груди, застоем в ней крови, пережатием сосудов. Бюстгальтер называют даже "одеждой-убийцей".

Кроме того, исследователи открыли еще один увлекательный факт о сне без одежды. Оказывается, таким образом можно похудеть. Дело в том, что в неудобной одежде человек чаще просыпается. И в это время происходит выброс гормона кортизола в кровь. Это гормон стресса. При сне без одежды дискомфорт пропадает или уменьшается. Таким образом, кортизол не попадает в кровь. Его место занимает гормон окситоцин, иначе еще именующийся как природный антидепрессант. При высокой концентрации окситоцина в теле снижается риск рака и укрепляется иммунитет.

Также ученые напоминают, что окситоцин выделяется и при соприкосновении тел партнеров. Гормон делает их сексуальную жизнь более насыщенной и страстной.

Специалисты утверждают, что избавившись от неудобной одежды, человек избавляется от усталости, депрессий и плохого настроения.

Тэги: [для](#), [должна](#), [что](#), [только](#), [когда](#), [будет](#), [тела](#), [человек](#), [без](#), [одежды](#), [тогда](#)

[сон](#)

[крови](#)

[уменьшаться](#)

[температура](#)