



Всех людей можно разделить на два типа: на тех, кто любит спать в одежде, и на тех, кто любит спать голышом. Днем, конечно, сложно определить, к какому типу относится ваш собеседник, но ночью каждый из нас выбирает одну из этих двух сторон. При этом научно доказано, что спать без одежды чертовски полезно. Благодаря этому можно стать счастливее, улучшить сон и даже начать чаще заниматься любовью.

Источник: viralthread.com



1. Хороший сон.

Согласно данным Американской академии медицины сна, когда мы погружаемся в глубокий сон, температура нашего тела постепенно снижается. Этот процесс суточного ритма можно нарушить обычной пижамой, из-за которой нам становится жарко. Нарушение естественного снижения температуры тела ночью напрямую связано с бессонницей. Так что, если испытываете проблемы со сном, попробуйте спать голышом.



2. Проветривание.

Пижамы неестественны для человеческого тела, поскольку не дают коже дышать, сдавливают тело и сковывают движения. При высокой

влажности воздуха она может стать настоящим рассадником бактерий и грибков, а потому ночью лучше «проветриваться» естественным путем. Соприкосновение кожи с воздухом усиливает все обменные процессы в организме, разгружая почки и печень, а также очищая кровь от токсинов.



3. Больше секса.

Если спать голышом, существует большая вероятность, что этой ночью вы займетесь сексом со своим партнером. По словам доктора Дженнифер Ланды, «сон без нижнего белья провоцирует на секс, а отношения, в которых присутствует много секса, являются более крепкими и счастливыми». Правила просты: если спать в чем мать родила, это приведет к сексу, а сексуальные отношения — счастливые отношения.



4. Окситоцин делает жизнь качественнее, а тело — здоровее.

Выбирая сон без одежды, человек получает дополнительную дозу гормона окситоцина. Этот гормон снижает уровень стресса, предотвращает возникновение рака, замедляет воспалительные процессы в организме. Благодаря окситоцину человек становится спокойнее, его перестает преследовать депрессия.



5. Можно не принимать утренний душ.

Если спать голышом, меньше перегреваешься и потеешь и, соответственно, чувствуешь себя чище. В итоге утром не будет этого гнетущего ощущения, что НУЖНО принять душ. После пробуждения достаточно просто умыться, ведь эффект вечерней чистоты после душа сохранится до самого утра. В общем, ложимся спать голыми и с утра просыпаемся более свежими.



6. Не нужно тратить время и деньги на пижаму.

К чему вся эта головная боль с выбором новой пижамы, если можно и без нее прекрасно обойтись? Зачем тратить деньги на «ночной гардероб», а потом возиться с его надеванием, стиркой и глажкой, если так прекрасно нежиться обнаженным в чистой постели? Пижамы — признак притеснения. Мы требуем свободы!



7. Сон голышом идет на пользу женским прелестям.

Сон без одежды очень полезен для здоровья женских половых органов. Женщины, у которых часто бывает молочница, должны спать без нижнего белья. Это препятствует размножению бактерий и грибков.



8. Шелковые пижамы опасны.

Да, они приятны телу, но шелковые пижамы могут быть опасными, особенно в сочетании с шелковым постельным бельем. Если прыгнуть в кровать, можно выскользнуть из нее и ушибиться.



9. Шелковые простыни бесподобны.

С другой стороны, если у вас шелковые простыни, но вы спите голышом, вы сможете ощутить на себе все прелести такого потрясающего вида ткани, как шелк.



10. Сон без одежды поможет похудеть.

Согласно некоторым данным, во сне в человеческом теле сначала снижается уровень гормона стресса кортизола, а затем, когда оно готовится к предстоящему дню, кортизола снова становится больше. Этот процесс невероятно важен для правильных циклов сна. Если прервать его слишком теплой или неудобной пижамой, то организм будет вырабатывать больше кортизола, который является катализатором аппетита. Понимаете, к чему мы клоним?



11. Это делает жизнь проще.

И последнее, но не менее важное: спать голышом намного легче. Кто хочет тратить время на то, чтобы надевать пижаму перед сном? Или снимать ее утром? Не делать что-то всегда легче, чем делать! Зачем придумывать себе дополнительную возню с пижамой, если и без нее можно прекрасно обойтись? Экономьте время и силы, убирайте пижаму подальше. Тэги: [на](#), [из](#), [двух](#), [что](#), [людей](#), [можно](#), [тех](#), [без](#)

,
[кто](#)

,
[любит](#)

,
[одежды](#)

,

[спать](#)

,

[научно](#)

,

[чертовски](#)

,

[сторон](#)