Эта информация заставит вас снять свои пижамы и вернуться к своему первому костюму–как говорится, в чем мать родила.

Знаете ли вы, что только около 8% наших соотечественников спят голышом, хотя это здоровая и очень полезная привычка? Неужели мы все игнорируем качество нашего сна, красоту и сексуальность, или, быть может, мы просто не осведомлены об этой теме должным образом?

Почему полезно спать голышом: пять важных причин

**1. Полезная прохлада**

Врачи не напрасно рекомендуют спать в помещении с температурой не выше 18 градусов. Наши предки так и делали, и вовсе не из-за того, что тепло стоило дорого. Во время сна температура человеческого тела понижается. Если ваше тело не может освободить тепло из-за толстой пижамы или носков, то вы, скорее всего, будете страдать от бессонницы.   
Доктор Элизабет Шивер из Национального общества здорового сна [США](https://www.segodnya.ua/culture/showbiz/denzela-vashinhtona-nazvali-ljubimym-akterom-amerikantsev.html) предупреждает: одежда во время сна повышает температуру тела, что снижает выработку мелатонина - "гормона сна", который иначе еще называют "гормоном антистарения".

**2. Сон нагишом предотвращает появление лишнего жира на животе.**

Естественное охлаждение тела ночью поможет нам снизить уровень кортизола. Глубокие часы сна между 10 вечера и 2 утра понижают уровень кортизола до минимума, а затем, после 2 часов утра, железы, которые производят кортизол, начинают работать более активно, чтобы подготовить тело к наступлению нового дня. Именно поэтому вы чувствуете себя отдохнувшим и энергичным после пробуждения (конечно, если у вас был полноценный и здоровый сон). Если вы не выспались, то просыпаетесь с аномально высоким уровнем кортизола, который стимулирует аппетит к жирным продуктам, а они способствуют накапливанию жира на животе. Сон нагишом сделает ваше тело прохладным, что поможет правильно регулировать уровень кортизола.

**3.** **Контакт кожа-к-коже улучшает вашу сексуальную жизнь**.

Если вы не спите в одиночестве, соприкосновения с вашим партнером могут повысить высвобождение окситоцина в организме. Окситоцин является мощным гормоном «хорошего самочувствия», который необходим для достижения оргазма и сексуальной чувствительности, борьбы со стрессом и депрессией, уменьшения воспалений кишечника и снижения артериального давления. Важно также отметить, что сон без какой бы то ни было одежды устраняет любые препятствия между вами и вашим партнером и способствует созданию более сексуальной атмосферы.

А группа ученых из Национального института детского здоровья и развития человека в Мэриленде и Стэнфордского университета в Калифорнии доказала, что от того, как и в чем спят мужчины, зависят их репродуктивные функции. Оказывается,качество спермы улучшается, если мужчины спят голыми. Тогда как одежда провоцирует повышение температуры в области тестикул, и качество спермы становится существенно ниже.

**4. Закалка, защита от микозов и диабета.**

Сон в обнаженном виде стимулирует иммунную систему: во-первых, так тело избавляется от влияния стресса, а во-вторых, тело "тренируется" к зиме. Еще один положительный эффект сна в прохладе заключается в пониженном кровяном давлении. А вот духота и влага — лучшая среда для размножения бактерий.

Низкая температура полезна для ваших ног и подмышек. Воздушный поток уменьшает размножение бактерий и риск кожных заболеваний. Коже для здоровья нужно достаточно свежего воздуха и "проветривания". Чем больше кожа дышит, тем реже вы сталкиваетесь с экземами и раздражениями. Шведское исследование показало, что сон в холодных температурах улучшает обмен веществ и снижает уровень сахара в крови. Люди, которые хотят достичь такого эффекта, должны спать обнаженными. Считайте это своим первым шагом в профилактике сахарного диабета второго типа.

**9. Экономия.**

Ну и конечно, вы сможете значительно сэкономить на покупке всего этого гардеробного арсенала для сна. Вроде бы мелочь, а приятно.