

Dlaczego warto spać nago?

4 września 2022

Okazuje się, że spanie w tzw. stroju Adama i Ewy ma liczne zalety i pozytywnie wpływa na nasze zdrowie. Co ciekawe, wszystko wskazuje na to, że na golasa do łóżka kładzie się całkiem sporo Brytyjczyków.



W raporcie przygotowanym przez organizację non-profit National Sleep Foundation, wskazano na badanie, które wykazało, że około 30% populacji Wielkiej Brytanii regularnie śpi nago. Oznacza to, że mieszkańcy Wysp stanowią nację, która najchętniej śpi bez żadnego ubrania pod pierzyną. Nie jest żadną tajemnicą, że dobry sen ma zbawienny wpływ na nasz organizm i nasze zdrowie. Jak się okazuje spanie nago mocno się do tego przyczynia. Dlaczego? Badacze z Uniwersytetu w Amsterdamie odkryli, że najlepszym sposobem na zapewnienie snu „wysokiej jakości” jest obniżenie temperatury skóry. Oznacza to, że śpiąc nago, nie tylko szybciej zaśniesz, ale także mniej prawdopodobne jest, że obudzisz się w nocy.

Dlaczego warto spać nago?

Kładzenie się do łóżka bez żadnych ubrań ma także zbawienny

wpływ na samą skórę. Spanie nago pomaga zachować chłód, zgodnie z tym, co pisaliśmy powyżej, co z kolei poprawia kondycję skóry. Spanie w cieple zakłóca uwalnianie hormonów przeciwstarzeniowych, w szczególności melatoniny. Koniec końców śpiąc nago nie tylko budzisz się rześki i wypoczęty, ale twoja skóra zachowuje jędrność. Co więcej, hormony wydzielane przez człowieka podczas snu pomagają również poprawiać gęstość kości, zmniejszają ryzyko cukrzycy i chorób serca oraz otyłości.

Warto zwrócić uwagę na aspekty psychologiczny spania nago. Jak zaznaczają specjaliści z National Sleep Foundation zażywanie snu w takim „stroju”, w jakim się urodziliśmy, buduje naszą pewność siebie!

Jakie korzyści ma spanie nago?

Przyzwyczajenie się do regularnego oglądania samego siebie nago zarówno w nocy, jak i z samego rana, pomoże ci stać się bardziej świadomym i akceptującym swoje ciało. Spanie nago może doprowadzić do wzrostu pewności siebie, co sprawi, że będziesz ogólnie szczęśliwszy.

Nagość w łóżku ma również wpływ na relacje z żoną/partnerką/dziewczyną lub mężem/partnerem/chłopakiem. Kontakt skóra do skóry z partnerem uwalnia hormon szczęścia, oksytocynę. Przyczynia się do dobrego samopoczucia, zmniejsza poziom stresu i zmniejsza ciśnienie krwi.

Spanie nago ze swoim partnerem ma nie tylko korzyści zdrowotne, ale też sprawi, że stajecie się sobie bardziej „bliscy”.

Autorstwo: Remigiusz Wiśniewski

Zdjęcie: [Dieter Robbins](#) (CC0)

Źródło: PolishExpress.co.uk