

<https://www.amessi.org/5-tres-bonnes-raisons-de-dormir-nu>



5 très bonnes raisons de dormir nu

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : jeudi 8 mai 2014

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Quelles sont vos habitudes vestimentaires pour dormir la nuit ? En culotte ou en caleçon ? En nuisette ou en jogging ? Et si ce simple rituel était nuisible à notre santé ? Même s'il est difficile de rejoindre les bras de Morphée en frissonnant, se mettre au lit entièrement nu aurait bien plus de vertus que l'on ne pourrait l'imaginer.

Sommaire

- [les vêtements que nous portons la nuit empêchent une bonne circulation du sang](#)
- [Le mécanisme du sommeil fait que notre température chute lorsque nous nous endormons, et remonte peu à peu avant le réveil.](#)
- [Lorsque vous portez des sous-vêtements, la chaleur produite va faciliter la reproduction des bactéries.](#)
- [Avoir froid s'avère être efficace lorsque l'on souhaite perdre un peu de poids.](#)
- [En cherchant à se réchauffer, notre corps va produire de l'énergie et brûler des calories.](#)
- [De plus c'est juste avant le sommeil que vont se libérer les hormones favorisant la réparation des cellules de l'épiderme, des cellules osseuses et de la perte de poids.](#)

Table des matières

- [les vêtements que nous portons la nuit empêchent une bonne circulation du sang](#)
- [Le mécanisme du sommeil fait que notre température chute lorsque nous nous endormons, et remonte peu à peu avant le réveil.](#)
- [Lorsque vous portez des sous-vêtements, la chaleur produite va faciliter la reproduction des bactéries.](#)
- [Avoir froid s'avère être efficace lorsque l'on souhaite perdre un peu de poids.](#)
- [En cherchant à se réchauffer, notre corps va produire de l'énergie et brûler des calories.](#)
- [De plus c'est juste avant le sommeil que vont se libérer les hormones favorisant la réparation des cellules de l'épiderme, des cellules osseuses et de la perte de poids.](#)

'>

Voici donc 5 avantages à dormir en tenue d'Adam :

1. Avoir plus chaud :

Sachant que la température idéale d'une chambre est de 16 °c pour une qualité de sommeil optimale, nous avons tort de cumuler les couettes en plus du port du pyjama. Ceci pour une simple raison :

les vêtements que nous portons la nuit empêchent une bonne circulation du sang

et limitent la chaleur que pourrait dégager notre corps.

Ce qu'il faut bien distinguer, c'est la différence entre la température de notre corps et la sensation de chaleur.

Le mécanisme du sommeil fait que notre température chute lorsque nous nous endormons, et remonte peu à peu avant le réveil.

De ce fait il faut favoriser le refroidissement de notre corps le soir, nous le faisons d'ailleurs instinctivement en préférant poser notre tête sur un oreiller tout frais.

2. Lutter contre les infections :

En dormant habillé, on ne permet pas aux zones humides du corps d'être correctement aérées, notamment les parties intimes.

Lorsque vous portez des sous-vêtements, la chaleur produite va faciliter la reproduction des bactéries.

Une raison de plus d'aller au lit sans rien pour vous couvrir les fesses.

3. Maigrir :

Avoir froid s'avère être efficace lorsque l'on souhaite perdre un peu de poids.

En cherchant à se réchauffer, notre corps va produire de l'énergie et brûler des calories.

De plus, c'est juste avant le sommeil que vont se libérer les hormones favorisant la réparation des cellules de l'épiderme, des cellules osseuses et de la perte de poids.

Dormir dans le plus simple appareil devrait donc vous rendre plus svelte.

4. Rester jeune :

5 très bonnes raisons de dormir nu

Les hormones qui permettent de freiner le vieillissement de la peau sont la mélanine et l'hormone de croissance. En dormant nu, vous permettez à votre corps refroidi de libérer ces hormones. De plus, celles des femmes se régénèrent constamment, mais fonctionnent mieux lorsque le corps est à basse température.

5. Garder une sexualité active :

C'est logique, se retrouver peau contre peau avec sa moitié ne peut que favoriser l'envie d'un câlin. En bonus, les hormones qui vont alors se libérer vont permettre de réduire efficacement les sautes d'humeur.

[AMESSI > <http://www.amessi.org>]

[auxfrontieresdelascience](http://www.auxfrontieresdelascience.com/) [http://www.auxfrontieresdelascience.com/]