



---

SALUT | Redacció | Actualitzat el 06/01/2024 a les 10:00

# Dormir sense roba pot acabar amb el teu insomni?

[inicentrareport]La ciència afirma que dormir sense roba és el **millor mètode per descansar bé a les nits**.

D'una banda, perquè quan intentes dormir nu/a, **et sents més lliure i més connectat/da amb tu mateix/a**, la qual cosa és molt relaxant i facilita la conciliació de la son. I, d'altra banda, perquè s'ha demostrat que dormir sense roba **disminueix els símptomes d'estrès** i, per tant, millora el descans a les nits.

A més, augmenta la libido i **millora la qualitat espermàtica en l'home**, ja que es rebaixa la temperatura escrotal durant la nit.

I no només això, sinó que **la pell també es veu beneficiada**, perquè augmenta la seva transpiració i els teixits poden descansar.

[ficentrareport]