

У сна в положении лёжа на спине есть множество преимуществ для здоровья кожи. Вот некоторые из них.

Уменьшение или предотвращение появления морщин. Результаты исследования 2016 года показали, что сон на боку или животе может вызвать сдавливание, растяжение кожи, раздражение и не только. Всё это способствует образованию морщин.

Борьба с акне. Из-за длительного контакта кожи с наволочкой могут появиться угри. Лучше всего в этом случае — стирать постельное бельё каждую неделю или каждые несколько дней.

Улучшение кровообращения и уменьшение отёчности. Эксперты по сосудистому здоровью и нарушениям кровообращения советуют спать на спине, чтобы улучшить приток крови. Исключение — если вы беременны или у вас сердечная недостаточность.



fizkes / Getty Images

Улучшение ухода за кожей. Наносите средства по уходу за кожей минимум за полчаса до сна и спите при этом на спине.

Предотвращение асимметрии лица. Согласно одному исследованию 2021 года, у людей с предпочтением определённой стороны во время сна значительно меняется симметрия лица. Особенно это касается области вокруг глаз.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.