

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.*