



Оказывается, большинство людей спит неправильно! Врачи рассказали, на каком боку сон крепче.

Ни для кого не секрет, что сон является одной из самых важных составляющих физического и психического здоровья человека. Однако мало кто догадывается, что качество сна не менее важно, чем его количество.

Согласно многочисленным исследованиям ученых, от позы во время сна зависит состояние кожи, пищеварительной системы и даже иммунитет. Сегодня мы расскажем о том, на каком боку лучше спать: на правом или на левом и почему. Полноценный сон — залог крепкого здоровья!

На самом деле, поз во время сна может быть очень много: на животе, на спине, на правом или на левом боку и даже калачиком.

Сон на спине может способствовать храпу, затруднять дыхание, а это опасно для людей, которые страдают от астмы или подвержены апноэ (временной остановке дыхания). Также исследования показали что люди, которые спят на спине, имеют пониженное содержание кислорода в крови, а это повышает риск развития

респираторных заболеваний.

Привычка спать на правом боку может привести к проблемам с пищеварением. Замедление работы лимфатической системы приостанавливает выведение токсинов из организма, что приводит к риску заработать какое-нибудь смертельное заболевание.

Сон на левом боку считается самым полезным. Он активизирует работу пищеварительной системы, особенно желудка и поджелудочной, помогает лимфатической системе выводить токсины и шлаки.

Приемы, с помощью которых легче поменять позу сна:

1. Ложись так, чтобы с левой стороны было больше места. Тогда сон на правой стороне покажется тебе неудобным, и ты с удовольствием перевернешься на левый бок.
2. Поставь ночник или настольную лампу с правой стороны кровати. Ты подсознательно захочешь держаться подальше от источника света во время сна, и будет гораздо легче оставаться на левом боку.
3. Поставь с правой стороны на уровне спины большую подушку или мягкую игрушку. Это не даст тебе возможности перевернуться или затруднит сон на правом боку, а значит, ты быстрее перевернешься на левый.

На каком боку ты бы ни спал, главное — высыпаться! Полноценный сон — это залог высокой работоспособности, крепкого иммунитета и долгой жизни. Расскажи друзьям об этом открытии врачей. Интересно, а ты на каком боку любишь спать?

Тэги: [не](#) , [человека](#) , [что](#) , [однако](#) , [людей](#) , [оказывается](#) , [кто](#) , [здоровья](#) , [большинств](#)
[во](#) , [спит](#) ,
[сон](#)
,
[мало](#)
,
[психического](#)
,
[неправильно](#)
,
[физического](#)