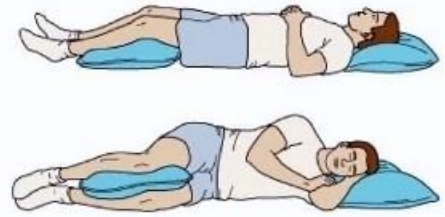


Nên Nằm Nghiêng Bên Trái Khi Ngủ

Có rất nhiều tư thế ngủ khác nhau: nằm ngửa, úp bụng, cuộn tròn hoặc nghiêng sang bên trái hoặc bên phải. Có người nằm yên một chỗ suốt cả đêm, nhưng có người lại liên tục xoay chuyển từ góc này sang góc khác trong thời gian ngủ. Cho dù bạn ngủ ở tư thế nào, tất cả đều không có vấn đề gì miễn là bạn thức dậy không bị đau nhức toàn thân.

Tuy nhiên, giấc ngủ của bạn có thể được cải thiện tốt hơn. Bạn có thể không biết nhưng cơ thể chúng ta vẫn còn hoạt động trong lúc ngủ như tiêu hóa bữa tối, nạp năng lượng, lấy oxy và lưu thông máu. Như vậy, một tư thế ngủ hợp lý có thể tạo ra sự khác biệt lớn cho các quá trình này. Và theo các nhà khoa học, nằm nghiêng bên trái là tư thế vàng của giấc ngủ, vì các lý do dưới đây:

Tư Thế Nằm Ngủ



1. Giúp tiêu hóa

Bạn vẫn thường nghe rằng, nếu ăn tối muộn, thức ăn sẽ không tiêu hóa được, khiến bạn tăng cân. Thế nhưng điều này hoàn toàn sai, sự tiêu hóa vẫn tiếp tục cho dù bạn thức hay ngủ. Bạn có thể giúp hoạt động này trở nên dễ dàng hơn với việc nằm ngủ nghiêng bên trái. Điều này là do dạ dày nằm bên trái bụng và nó sẽ giúp thức ăn đi vào ruột già dễ hơn khi nằm bên trái. Tư thế này cũng giúp dạ dày nằm trên tuyến tụy – hỗ trợ sự di chuyển của enzyme tiêu hóa.

2. Giúp tim nghỉ ngơi

Ngay từ khi ra đời, trái tim của bạn đã phải liên tục hoạt động không ngừng nghỉ để duy trì sự sống. Việc hoạt động của tim bị ảnh hưởng bởi hàng loạt yếu tố từ chế độ ăn uống đến chất lượng không khí. Khi bạn nằm nghiêng bên trái, bạn đang cho phép trọng lực giúp tim bơm máu. Động mạch chủ mang máu từ tim đến các bộ phận khác trong cơ thể sẽ nghiêng về bên trái khi bắt đầu hành trình này. Ở tư thế này, động mạch chủ sẽ trở xuống, giúp trái tim làm việc nhẹ nhàng hơn.

3. Giảm đau lưng

Nếu bạn thường xuyên thấy đau lưng khi ngủ dậy thì tư thế ngủ bên trái có thể giúp thoát khỏi sự khó chịu này. Ngủ bên trái giúp làm giảm căng thẳng trên cột sống. Càng nhiều áp lực trên lưng trong lúc ngủ, cơ bắp của bạn càng cần nhiều nỗ lực để giữ mọi thứ ở đúng vị trí của nó. Ngủ bên trái giúp máu lưu thông, làm giảm viêm liên quan đến căng thẳng cơ bắp.

4. Hỗ trợ hệ thống bạch huyết

Hệ thống bạch huyết là một mạng lưới các mạch mang chất lỏng trong suốt gọi là bạch huyết. Hệ thống này đóng một vai trò quan trọng trong chức năng miễn dịch và việc di chuyển bạch huyết khắp cơ thể. Bạch huyết giúp mang đi các chất độc và chất thải khác. Do đó, khi hệ bạch huyết bị tắc nghẽn, sức khỏe của bạn sẽ gặp vấn đề. Bạch huyết thoát sang bên trái thông qua ống lồng ngực vì thế tư thế ngủ bên trái tạo điều kiện cho trọng lực hỗ trợ chức năng lọc chất thải của hệ bạch huyết.

5. Giảm ợ chua

Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng nằm nghiêng sang bên trái giúp làm giảm thiểu chứng ợ chua khi ngủ thì nằm nghiêng bên phải có thể khiến bạn ợ nhiều hơn. Khi nằm sang bên trái, điểm nối của dạ dày và thực quản được nằm cao hơn mức axit dạ dày. Tuy nhiên khi nằm nghiêng bên phải, axit dễ dàng trào qua cơ thắt ngực dưới.

6. Tốt cho phụ nữ mang thai

Phụ nữ mang thai phải lưu thông máu cho cả hai cơ thể trong khi thai nhi phát triển sẽ làm tử cung mở rộng, gây áp lực lên cột sống và các cơ quan khác.

Nằm nghiêng sang bên trái giúp quá trình lưu thông máu tự do hơn và giảm áp lực của em bé lên cột sống mẹ, đồng thời gan cũng giảm bị dồn ép. Tư thế này cung cấp lưu lượng máu tốt nhất cho cả hai mẹ con.

7. Ngăn ngừa bệnh ngáy

Nằm nghiêng bên trái không chữa được toàn bộ các nguyên nhân dẫn tới chứng ngáy khi ngủ nhưng nó giữ cho lưỡi và cổ họng ở vị trí trung lập và đường thở dễ hơn.

Trong lúc ngủ, miệng, cổ họng, và lưỡi ở trạng thái nghỉ ngơi. Vì thế nếu bạn nằm ngửa, các cơ quan đó sẽ nghiêng về phía sau làm tắc nghẽn một phần đường thở. Ngáy là sự rung động do kéo không khí qua vùng không gian tắc nghẽn đó.