



Quina és la millor postura per dormir?

[inicentrareport]Si et costa adormir-te pot ser a causa de la teva postura. Segons Ali Ramadan, dormir sobre el costat esquerre és millor per a la digestió, mentre que dormir sobre el costat dret pot ser millor per a les persones que tenen insuficiència cardíaca. No obstant això, **els especialistes en somni coincideixen que ficar-se al llit boca amunt és la millor posició per a dormir.**

Així doncs, què has de tenir en compte?

Dormir del costat esquerre millora la digestió, redueix els roncs, ajuda a eliminar les toxines del nostre organisme, redueix l'acidesa estomacal i millora la circulació.

Dormir del costat dret dona més espai al cor, per la qual cosa s'exerceix menys pressió sobre ell. També alleuja la tensió del cervell, la columna vertebral i el sistema nerviós, amb el que es prevé el risc d'Alzheimer.

Dormir boca amunt és la posició més sana per al teu cos. La posició permet una alineació òptima de la columna i **redueix el risc de dolor de coll i esquena**. Els experts generalment aconsellen triar aquesta posició quan es fica al llit. A més, **ajuda a mantenir obertes les vies respiratòries**, la qual cosa afavoreix una respiració saludable i pot disminuir la probabilitat de roncar o apnea del son.

Canviar la teva posició quan et fiques al llit podria ajudar-te si tens problemes per a agafar el son o si vols millorar la qualitat del teu somni. Aprèn quina posició és més beneficiosa i còmoda per a tu experimentant amb una varietat d'elles.

[fcentrereport]