



절대 오른쪽으로 누워 자면 안 되는 이유 5가지

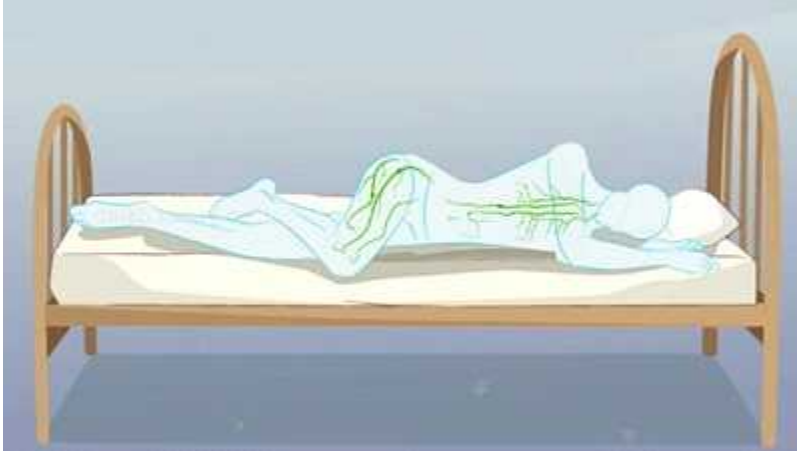
수면 자세는 일반적으로
4가지로 나눕니다.
똑바로 누운 자세, 옆드린 자세,
왼쪽으로 누운 자세,
오른쪽으로 누운 자세
이렇게요.

각각의 수면 자세에는
장단점이 있지만
될 수 있으면 오른쪽으로
누워 자는 것은
피해야 한다는 것이
<임상 소화기병학 저널>에
실린 연구의 결론입니다.

최근 해외 생활건강 매체
'클레버리'가
이 연구를 토대로
우리가 잘 때 왼쪽으로
누워 자야 하는

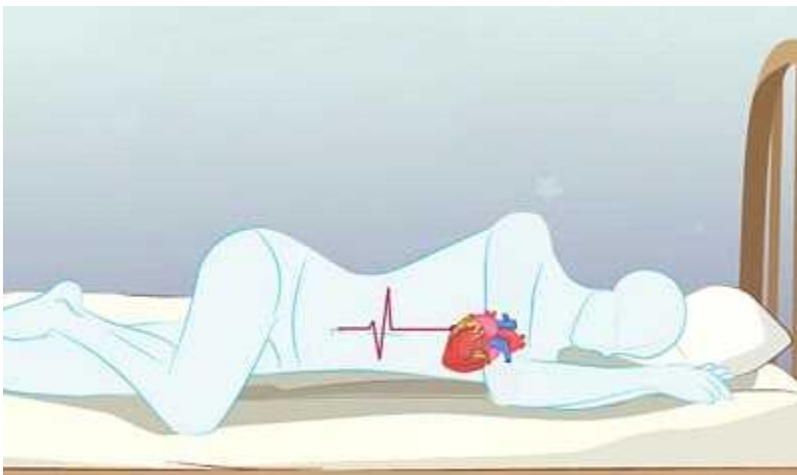
5가지 이유와 장점을
소개했습니다.

1. 림프(임파) 순환에 좋다.



림프 체계의 주 역할은
영양소 전달과
노폐물 제거입니다.
그런데 노폐물은
림프절을 통해 좌측으로
빠지므로
왼쪽으로 누워 자면
그만큼 더 효과적이죠.

2. 심장의 혈액순환 돕는다.



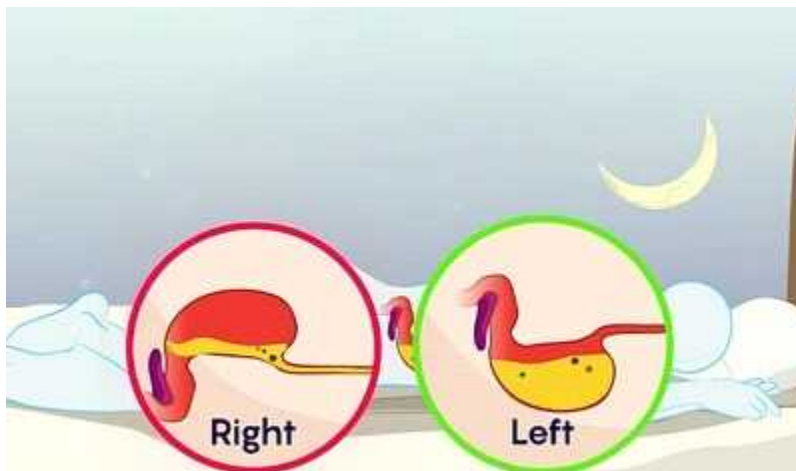
심장은 일종의 펌프입니다.

몸 전체에 혈액을 보내는
심장을 도우려면 왼쪽으로
눕는 게 이롭습니다.

그 이유는 심장의
대동맥(aorta)이 좌측으로
틀어져 있기 때문이죠.

오른쪽으로 누우면
혈액을 위로 뿜게 됩니다.
따라서 반대편인
왼쪽으로 눕는 게
혈액순환에 좋습니다.

3. 속 쓰림과 위산 역류에 막는다.



아침에 일어나 배가 쓰린
경험 있나요?
오른쪽으로 누워 자는
습관 때문에 위산이
식도로 역류한 것일 수
있습니다.

그림에서 볼 수 있듯이
위(胃)가 아래로 있을 땐
위산 역류가
거의 불가능합니다.

평소 소화불량을
자주 겪는다면
꼭 왼쪽으로 누워 자도록
하세요.

건강식품, 건강기능식품,
건강보조식품, 남성 건강식품,
여성건강식품, 글루코사민,
혈액순환 개선제,
흑마늘, 공진단, 후코이단,

석류, 종합비타민 추천,
오메가 3, 프로바이오틱스,
여에스더 유산균,
크리스천 한센, 덴마크 유산균,

세노비스 슈퍼 바이오티스,
스피루리라, 차가버섯,
꽃송이버섯, 영양제 추천,
유산균 추천, 홍삼 추천,
천연 비타민 추천

4. 비장 기능을 높인다.

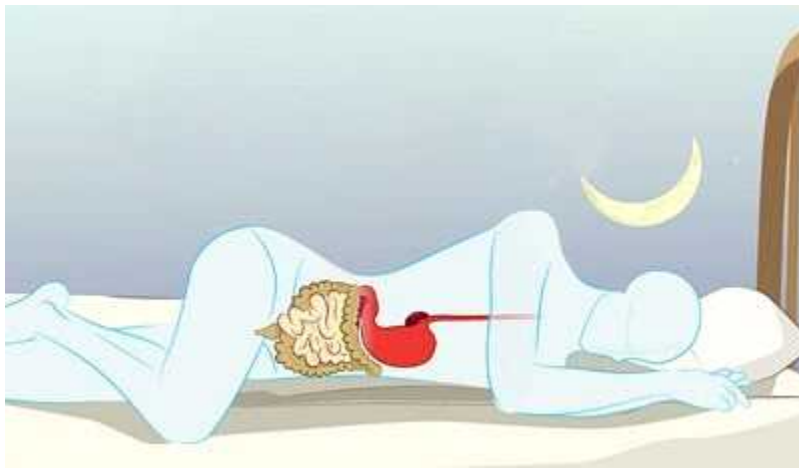


혈액을 정화하는
역할을 맡은 비장도 몸
왼쪽에 있습니다.
폐기물은 림프 체계를 통해

비장으로 옮겨진 후
비장을 거쳐 몸 바깥으로
신속하게 방출되죠.

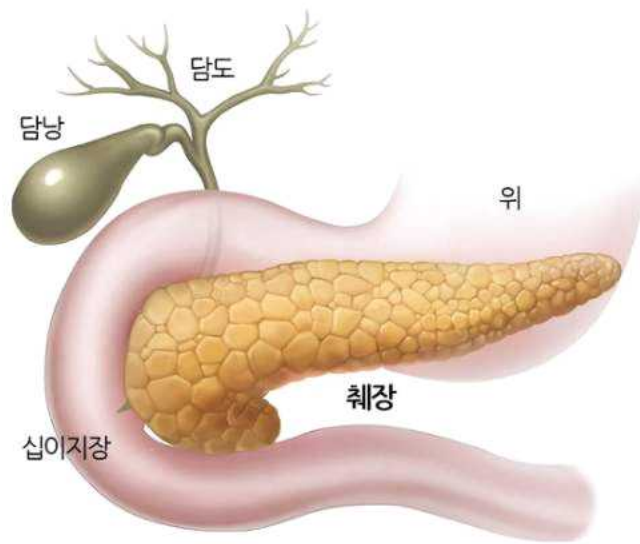
이때 왼쪽으로 누워 자야
비장의 기능이 더
높아집니다.

5. 신체 구조에 더 적합한 자세다.



위와 췌장은
몸 왼쪽에 있습니다.
즉, 오른쪽으로 누워 자면
중력과 반대되는
자세인 것이죠.

당연히 위와 췌장에
무리가 가고 그 역할이
제한됩니다.
개인적으로 그동안
왼쪽으로 누워 자는 게
더 편하고 속 쓰림도
덜하다는 걸 느꼈는데
과학적으로 사실이었네요.



【 췌장 】

여러분도 가능하면
왼쪽으로 누워 자는 습관을
들이는 게 어떨까
싶습니다.^^



우리 벗님들~!

健康 조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

