

دراسة تكشف عن فوائد النوم على الجنب



أوضحت دراسة طبية حديثة، أشرف عليها باحثون من جامعة ستوني بروك الأمريكية، أنَّ النوم على الجنب، يعدُّ هو أفضل وضعية نوم، لتعزيز صحَّة المخ، حيث ثبت أنَّ هذا الجهاز الحيوي يستطيع تطهير وتطهير نفسه بأقوى فاعلية عند النوم بهذه الوضعية.

وتابع الباحثون، أنَّ النوم على الجنب يعزز قدرات المخ خلال عمليات التنظيف ويجعله يصل إلى أفضل وأحسن حالاته في تطهير السموم والمواد الكيميائية الضارة والفضلات، وتساعد على العمل بأفضل كفاءة للتخلص من السموم التي علقَّت به على مدار اليوم.

وأضاف الباحثون، إنَّ الفوائد الصحيَّة لوضعية النوم على الجنب لم تتوقف عند هذا الحد، بل ثبت أنَّها تساهم أيضاً في الحدِّ من خطر الإصابة بمرض الزهايمر وشلل الرعاش والعديد من الأمراض العصبية الأخرى، نظراً أنَّ النوم على الجنب يساهم في التخلص من سموم المخ المسؤولة عن الإصابة بتلك الأمراض.