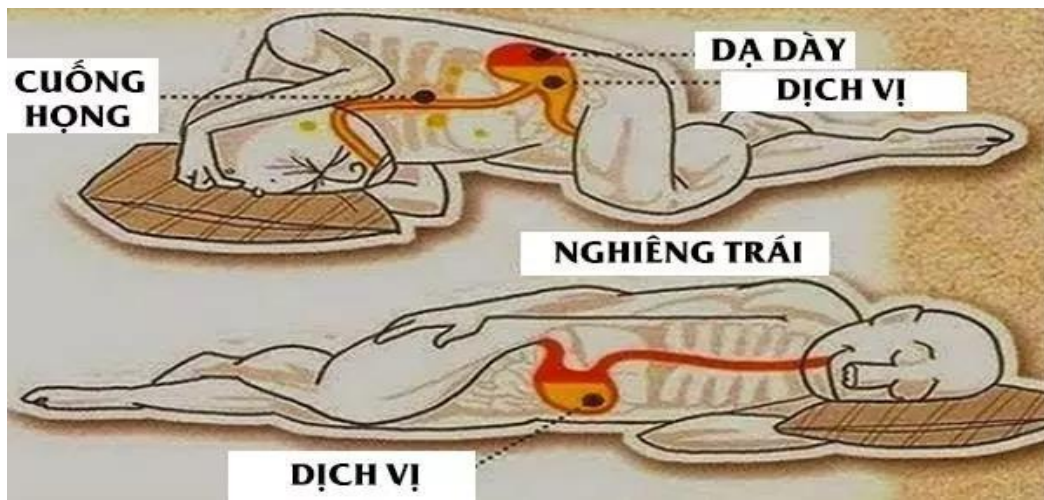


# Đây là lý do tại sao bạn nên nằm ngủ nghiêng về bên trái

Vì chỉ cần nằm nghiêng bên trái thôi là bạn đã có thể cải thiện sức khỏe của mình 1 cách đáng kể rồi.

Chúng ta biết rằng, giấc ngủ có vai trò cực quan trọng đến sức khỏe của bạn. Ngoài thời gian ngủ, vị trí ngủ thì tư thế ngủ cũng ảnh hưởng không nhỏ tới tinh thần, thể chất của bạn.

Bạn thường nằm ngủ ở tư thế nào nhất? Nằm ngửa, nằm sấp, nằm nghiêng trái, nghiêng phải? Nhưng bạn có biết đâu là tư thế chuẩn chỉnh nhất không?



Ngủ nghiêng trái là tư thế ngủ tối ưu nhất!

Theo bác sĩ Steven Park thuộc ĐHY New York thì tư thế ngủ tốt nhất dành cho bạn chính là nằm "nghiêng trái". Và lý do để bạn quyết định nằm nghiêng trái đó là vì...

## 1.. Cải thiện các chức năng của hệ bạch huyết

Cần nhấn mạnh rằng, bên trái chính là nơi tế bào limpho hệ bạch huyết thống trị. Hệ bạch huyết là phần quan trọng của hệ thống tuần hoàn và hệ miễn dịch.

Chức năng chính của hệ bạch huyết là chống lại mầm bệnh, các dị vật và tế bào biến dạng (ung thư). Ngoài nhiệm vụ bảo vệ cơ thể, hệ bạch huyết cũng là một phần của hệ tuần hoàn với nhiệm vụ cân bằng thể dịch, hấp thu chất béo.

Do đó khi nằm nghiêng trái, cơ thể sẽ có nhiều thời gian để lọc bỏ độc tố qua ống ngực và hạch bạch huyết, rất tốt cho cơ thể.

## 2. Dễ dàng đi "nặng" hơn

Các đường giao nhau giữa ruột non và ruột già cư ngụ ở phía bên trái cơ thể của bạn, trong khu vực được gọi là van ileocecal. Chức năng quan trọng của phần cơ vòng này là để hạn chế các chất trào ngược từ ruột già vào ruột non.

Khi nằm nghiêng bên trái, trọng lực sẽ hỗ trợ sự di chuyển sản phẩm thải từ ruột non đến ruột già. Và điều đó sẽ giúp đỡ lớn trong việc loại bỏ các chất thải qua phân vào buổi sáng.

### **3. Giảm ợ nóng**

Một số nghiên cứu cho thấy ngủ nghiêng bên trái có thể làm giảm đáng kể các triệu chứng ợ nóng. Lý do được các chuyên gia đưa ra đó là do, nằm nghiêng trái sẽ có ít hoặc không làm dịch axit dạ dày trào ngược lên thực quản - nguyên nhân gây ra chứng ợ nóng.

Do đó, nếu bạn mắc chứng ợ nóng sau khi ăn, nên nằm nghiêng về bên trái để thoát khỏi tình trạng này.

### **4. Cho một trái tim khỏe mạnh**

Sự lưu thông máu đến tim cũng tăng lên như việc các mạch máu nhận máu cung cấp tới tim.

Tim có nhiệm vụ nhận máu từ phổi và bơm ra khắp cơ thể.. Vì thế, ngủ nghiêng về bên trái làm giảm khối lượng công việc áp lực lên trái tim do việc bơm máu của tim đã được lực hấp dẫn trợ giúp.

Bên cạnh đó, tư thế này cũng tạo điều kiện thuận lợi cho các chức năng của hệ tuần hoàn - đặc biệt là động mạch chủ, tĩnh mạch dưới... lưu thông máu từ tim tới các mạch máu nhịp nhàng hơn.

### **5. Bảo vệ gan**

Gan nằm ở phía bên phải cơ thể bạn và là cơ quan tham gia quá trình chuyển hóa và bài tiết. Vì thế, hiển nhiên rằng gan có xu hướng tích tụ nhiều chất thải và độc tố trong cơ thể.

Với tư thế nằm ngủ nghiêng về bên trái sẽ giúp ích cho các cơ quan này đào thải chất độc tốt hơn.

### **6. Hỗ trợ chức năng của lá lách**

Lá lách đóng vai trò rất quan trọng trong việc lọc máu và thực hiện các chức năng cơ thể quan trọng khác. Và đương nhiên, lá lách cũng nằm ở bên trái của cơ thể..

Vì vậy, ngủ nghiêng bên trái giúp lá lách hoạt động hiệu quả. Lúc này, chúng sẽ thúc đẩy dòng máu đến lá lách, cho phép việc lọc tạp chất trong máu nhanh chóng và tốt hơn.

Và nếu bạn vẫn còn chưa biết ngủ thế nào mới đúng và có lợi nhất cho sức khỏe thì hãy tham khảo bức hình dưới đây nha!



Tư thế nằm ngửa từ trước đến nay vẫn được xem là rất tốt. Ưu điểm của nó là giúp lưng bạn không đau, và nếu kê gối cao hơn một chút còn giúp ngăn ngừa hiện tượng trào ngược dịch vị.

Tuy nhiên, tư thế nằm ngửa dễ có xu hướng ngáy hơn do lưỡi gà và các cơ màn hầu trong họng bị kéo trùng xuống, dễ gây hẹp đường thở - tạo ra tiếng ngáy. Ngoài ra, một số ý kiến cho rằng tư thế này có thể gây áp lực cho vai, dễ gây tổn thương.

**Theo Trí Thức trẻ**

**Nguồn:** <https://2sao.vn/day-la-li-do-tai-sao-ban-nen-nam-ngu-nghieng-ve-ben-trai-ngay-toi-nay-n-73094.html>

### **Why Sleeping on Your Left Side Is Good for You**

We here at **Bright Side** know first hand how important a good night's rest really is for our daily activities and energy. So we've decided to check this scientific theory, and we have compiled a list of six potential benefits that may be derived from taking a left-side sleeping position.

#### **It improves the function of your lymphatic system**

The lymphatic system plays a vital role in our body by removing waste and toxins from our systems. Experts say that the thoracic duct (which is the largest lymphatic vessel of the lymphatic system) is situated on our left side. That is why sleeping on your left side can help the body process waste materials more effectively. Since the lymphatic system also provides transportation of fats, proteins, and other important substances to your tissues, lying on your left side allows your cells to get these nutrients much faster.

### **It allows your spleen to do its job much better**

The spleen is the largest organ in the lymphatic system and is also located on the left side of your body. When you sleep on your left side, your spleen works more efficiently. The main reason for this is gravity. It promotes the flow of blood to the spleen, allowing it to filter out impurities more quickly.

### **It promotes the proper elimination of waste products**

The junction between the small intestine and the large intestine is situated in the left side of your body, in the area called the ileocecal valve. When you sleep on your left side, the gravitational forces make it easier for the waste products to move from the small intestine to the large intestine. This allows the colon to eliminate waste from your body more quickly.

### **It may reduce nighttime heartburn**

If you suffer frequent heartburn, then it's a good idea to lie on your left side while catching some z's. In this position, your stomach will be situated below the cardiac sphincter that connects your esophagus to your stomach. The left-side sleeping position prevents stomach contents from coming back up into the esophagus.

### **It saves your liver from overloading**

Since the liver is on the right side of the body, lying on your right side can put a strain on this organ. The left-side sleeping position, however, won't allow the toxins and other harmful substances to overload your liver.

### **It is good for your heart**

The left side of the heart receives blood from the lungs and pumps it out to the body. Therefore, a left-sided sleeping position may help your heart to do its job more easily and efficiently. When you sleep on your left side, gravity facilitates the function of your circulatory system, especially your aorta and inferior vena cava, a large vein that carries de-oxygenated blood from the lower body to the heart and lies on the right side of your spine.

**Illustrated by Natalia Roshenko for Bright Side**

**Based on materials from [healthdigezt.com](https://healthdigezt.com)**

**Source: <https://brightside.me/inspiration-health/this-is-why-sleeping-on-your-left-side-is-good-for-you-244210/>**

**Nguồn: <https://vulep-yhoc.blogspot.com/2020/12/ay-la-ly-do-tai-sao-ban-nen-nam-ngu.html>**

**[www.vietnamvanhien.org](http://www.vietnamvanhien.org)**



**VIỆT NAM VĂN HIẾN**

[www.vietnamvanhien.info](http://www.vietnamvanhien.info)



**TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 9800 TÁC PHẨM**