دراسة تكشف عن فوائد النوم على الجنب

أوضحت دراسة طبية حديثة، أشرف عليها باحثون من جامعة ستوني بروك الأمريكية، أنّ النوم على الجانب، يعد هو أفضل وضعية نوم، لتعزيز صحّة المخ، حيث ثبت أنّ هذا الجهاز الحيوي يستطيع تظيف وتطهير نفسه بأقوى فاعلية عند النوم بهذه الوضعية.

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

وأضاف الباحثون، إنّ الفوائد الصحّية لوضعية النوم على الجانب لم تتوقف عند هذا الحد، بل ثبت أنّها تساهم أيضاً في الحدّ من خطر الإصابة بمرض الزهايمر وشلل الرعاش والعديد من الأمراض العصبية الأخرى، نظراً لأنّ النوم على الجانب يساهم في التخلص من سموم المخ المسؤولة عن الإصابة بتلك الأمراض.