

## Οι ιδανικές στάσεις ύπνου ανάλογα με το



τρόπος που κοιμάσαι μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη μυϊκών πόνων ή άλλων προβλημάτων, που γίνονται αιτία να χαλά ο ύπνος κατά τη διάρκεια της νύχτας.

1. Αν έχεις πόνο στην πλάτη, κοιμήσου ανάσκελα. Αυτή η στάση ανακουφίζει από πόνους που οφείλονται σε αρθρίτιδα ή στένωση σπονδύλων. Αντίθετα, αν έχεις κάποια κήλη, κοιμήσου μπρούμυτα και έτσι το νεύρο δεν θα πιέζει τον δίσκο.

2. Αν ροχαλίζεις ή παθαίνεις υπνική άπνοια, κοιμήσου στο πλάι για να μην «κλείνει» η γλώσσα τον αεραγωγό.

3. Αν έχεις καούρα, κοιμήσου σε ελαφριά γωνία. Η βαρύτητα δεν θα επιτρέψει στα οξέα του στομάχου να ανέβουν στο οισοφάγο, για να προκληθεί παλινδρόμηση.

Πηγή: [cytoday.eu](http://cytoday.eu)