

Cea mai sănătoasă poziție de dormit și alte lucruri despre somn

Având în vedere că aproximativ **o treime din viață ne-o petrecem dormind** am tot căutat în ultimul timp poziția ideală de dormit.

Ca în orice alt domeniu părerile sunt extrem de diferite de la stat pe o scândură pentru îndreptat coloana până la **evitarea dormitului la orizontală** stând doar în fotoliu.

S-o luam ușor cu începutul.

Prima oară când te naști, ca bebeluș, poziția ta preferată de dormit este pe **spate cu mâinile în sus pe lângă corp**.



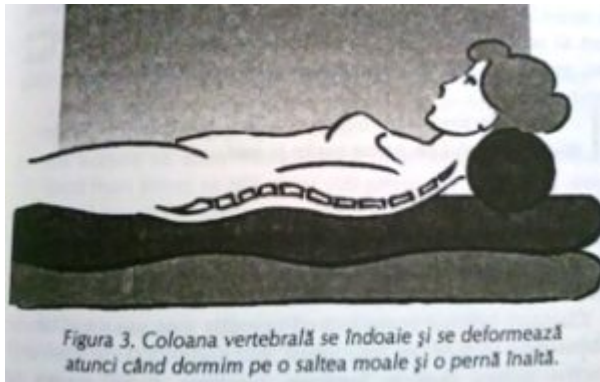
Poziția de dormit preferată de Felix

Exact această poziție este recomandată și în recuperările medicale pentru probleme la coloană.

În cartea "Cum să trăim 150 de ani" Mikhail Tombak explică de ce este sănătos dormitul pe o saltea tare. După părerea sa **poziția ideală de somn** ar trebui să fie drept, pe spate, cu picioarele relaxate și cu brațele întinse pe lângă corp deoarece în această poziție **mușchii se relaxează**, greutatea corpului este distribuită uniform, inima funcționează fără presiune iar sângele este pompat cu ușurință rezultând o circulație foarte bună.

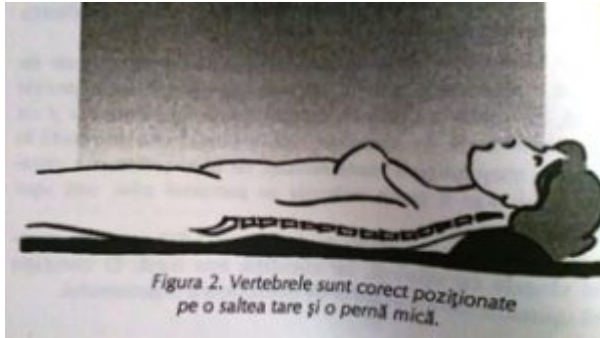
Prin această poziție metabolismul corpului se accentuează și **se pot slăbi până la 2kg pe lună** dar nu fără puțină suferință deoarece în primele zile de dormit pe o saltea tare sigur vom resimți dureri de oase și mușchi dar în aproximativ două săptămâni aceste dureri dispar.

Mikhail Tombak ne demonstrează cum **dormitul pe o saltea moale ne poate dăuna ficatului** deoarece vertebrele toracice influențează funcționarea lui eficientă iar cei care dorm pe asemenea saltele au întotdeauna acele vertebre curbate.



Cum bine spune și dânsul : "Patul trebuie să contribuie la starea noastră de sănătate nu să ne producă daune și încordare."

Din punct de vedere al pernei el sugerează o **pernă tare, mică și joasă** sau chiar fără perna pentru cine poate dar totuși cu un prosop sub gât deoarece o pernă moale și mare **îndoaie coloana vertebrală** iar respirația prin nas devine mai dificilă și alegem să respirăm pe gură.



Ce se întâmplă dacă respirăm pe gură ? Ne îmbolnăvim.

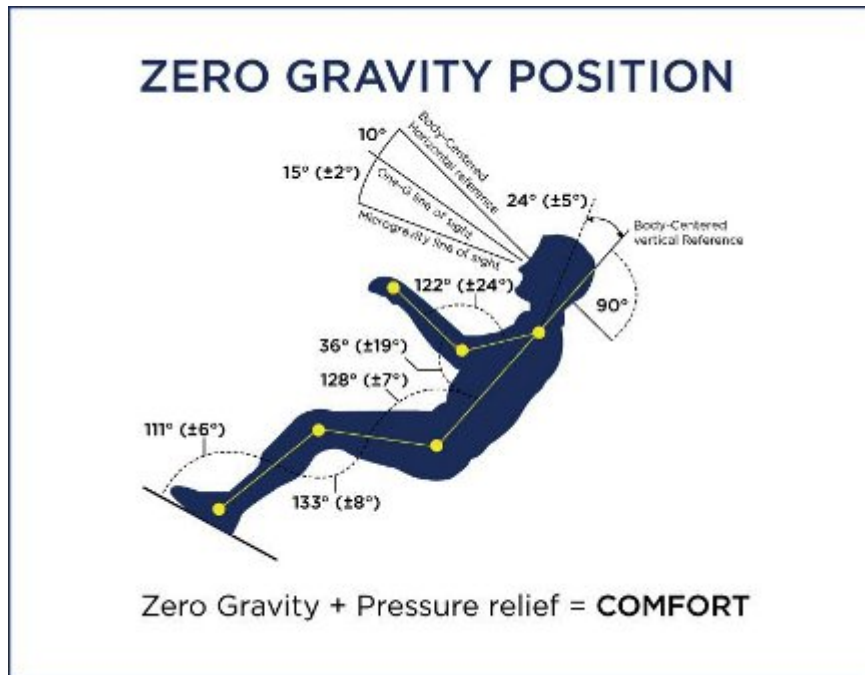
Nasul este organul special creat pentru respirație iar aerul care trece pe acolo este dezinfectat și încălzit pe când **prin gură pot pătrunde o mulțime de microbi.**

Efectul nociv al dormitului pe perne moi și înalte poate să fie extrem de periculos organismul suferind de **răceli frecvente**, diferite afecțiuni ale gâtului și chiar **bronșite.**

Eu am experimentat această poziție pe spate și fără pernă și pot spune că este destul de ok. După câteva zile de sucit și trezit în alte poziții și cu ceva disconfort la spate m-am obișnuit și acum dorm chiar foarte bine.

Am încercat să dorm și pe jos pe o saltea de izopren dar după 3-4 ore eram înapoi în pat.

Adeptii somnului în poziții mai ridicate susțin că datorită diferenței de presiune sanguină care apare între poziția din timpul zilei și cea din timpul nopții **organismul ar avea de suferit** tot felul de tulburări care pe termen lung se pot transforma în afecțiuni grave.



Se susține ideea că mai multe figuri biblice au ajuns la vârste înaintate dormind numai în poziții verticale pe niște scaune gen fotolii iar după apariția dormitului în pat **media de vârstă a oamenilor a scăzut drastic.**

Un alt moment al vieții în care somnul într-o poziție orizontală este considerat periculos este în timpul sarcinii.

O femeie gravidă n-ar trebui să doarmă așa deoarece copilul stă într-o poziție incomodă și are foarte mult de suferit iar mai apoi nașterea se va face cu greutate.

[Așa](#) ar arăta un pat ideal pentru gravide.

Un alt aspect legat de poziția din timpul somnului a fost dezbătut de domnul Radu Ilie Măneacuță în "*Bioenergia darul divinității*" unde acesta demonstrează influența asupra organismului pe care o are **poziția de dormit față de punctele cardinale.**

Conform dânsului **variația globulelor roșii din sânge și a formulei leucocitare** este direct influențată de punctele cardinale spre care alegem să dormim.

Studiile făcute de cercetătorul, Henri Chretien în această privință au demonstrat că **cel mai bun somn a fost cel cu capul spre vest** unde numărul de globule roșii a fost de 6.100.000, globule albe 12.000 și 17% limfocite, urmat de dormitul spre nord cu 5.540.000

globule roșii, 10.000 globule albe și 18% limfocite, apoi dormitul spre est cu 5.200.000 globule roșii, 11.000 globule albe și 19% limfocite iar ultimul a fost cel cu capul spre sud cu doar 5.000.000 globule roșii, 10.000 de globule albe și 19% limfocite.

Acum nu știu dacă e psihic sau nu dar când dorm la Erik în pat cu capul spre vest parcă e mai bine decât la mine în pat unde eram orientat către sud.

Trebuie ca fiecare dintre noi să experimenteze cea mai bună poziție și să doarmă cât mai bine.

Acum fiind și nutriționist trebuie să mă gândesc și la partea alimentară și cum influențează ea somnul.

În primul rând **nu se va mânca** decât cu minim 2-3 ore înainte de culcare deoarece altfel **alimentele rămân nedigerate** iar apoi organismul are de suferit inclusiv durata și calitatea somnului.

Se spune că după modul în care te trezești dimineața își poți da seama ce ai mâncat în seara precedentă,

La fel de important este ca seara **să se evite alimentele iritante sau excitante** deoarece acestea perturbă somnul provocând iritabilitate, neliniște, o stare generală de agitație ba chiar **insomnie** și coșmaruri.

În lucrarea sa " *4 pași spre o sănătate deplină*" domnul doctor Călin Mărginean ne explică cum **calciul este esențial pentru calitatea somnului** nostru el fiind supranumit și metalul somnului.

Dânsul susține că **problema insomniilor**, care afectează peste 40% din populația de peste 60 de ani, **se poate rezolva** prin tratarea carenței de calciu.

Senzaționalul apare din partea medicinei alopate, care conform studiilor sale, tratează problema prin recomandarea de **somnifere** acestea având printre efectele de clasă tocmai **pierderea de calciu**.

Adică **medicamentul** pe care îl iei contra insomniei cu alte cuvinte **îți accentuează afecțiunea** ca apoi să treci la o doză și mai mare. Oribil.

Din punct de vedere al numărului de ore cercetările au arătat că **6 ore sunt prea puțin iar 9 prea mult** deci

v-ați prins cam câte ore sunt ideale.

Cele mai importante ore de somn sunt cele între orele **22** și **2** noaptea ore în care **corpul produce melatonină**.

Pentru persoanele care au probleme cu somnul se recomandă consumul de **suplimente cu melatonină**, o pastilă de 3mg seara la culcare.

Suplimentele cu melatonină, fiind un hormon similar ca structura cu cel produs de organism, dau un **somn odihnitor** cu vise frumoase dar abia după câteva săptămâni de administrare. Suplimentele se pot lua chiar și luni sau ani de zile fără efecte secundare.



"If you have trouble falling asleep, lick your feet for a few minutes. It works for my cat!"

În caz de suplimentare a organismului cu pastile de **coenzima Q10** acestea se vor lua neapărat dimineața alfel somnul va avea de suferit.

De asemenea în camera în care se doarme este de preferat **să nu existe** nicio sursă de lumină în funcțiune.

Efortul fizic ne influențează și el calitatea somnului de aceea **trebuie evitată orice activitate sportivă intensă** cu 1-2 ore înainte de culcare pentru a avea un somn liniștit.

Asta am observat mereu pe pielea mea când vin seara la 22 de la fotbal că practic sunt obosit dar am o stare de nesomn și trebuie să mai stau treaz câteva ore să mă

pot liniști.

Pentru **dezvoltarea musculaturii** organismul uman are nevoie de un număr mai mare de somn adică undeva între 9-11 ore pe zi.

Cercetările mele legate de somn continuă dar până la alte informații vă urez somn ușor și vise plăcute.

Nutriție, masaj și psihologie

să vă ajut **Cum pot eu**

Consiliere nutrițională presarcină, sarcină și alăptare.

Consiliere nutrițională bebeluși, copii și adolescenți.

Consiliere nutrițională sportivi.

Consiliere nutrițională bătrâni.

Consiliere nutrițională în diferite boli.

Consiliere nutrițională pentru colectivități.

Consiliere nutrițională în programe de slăbit sau creștere în greutate.

Întocmirea de meniuri.

Programe de detoxifiere și postire.

Masaj terapeutic.

Masaj gravide.

Masaj în diferite boli și afecțiuni.

Reflexoterapie.

Trigger point therapy.

Reiki.

Tratarea diferitelor afecțiuni din punct de vedere emoțional.