



Chiropractic Family Care Centre

Nieuwsbrief oktober 2015

Lieve patiënten, bij mij is er pas slaapapneu geconstateerd vandaar misschien mijn interesse in alle artikelen over slaap. Deze hebben we even voor jullie vertaald:

Waarom je op je linker zijde moet slapen:

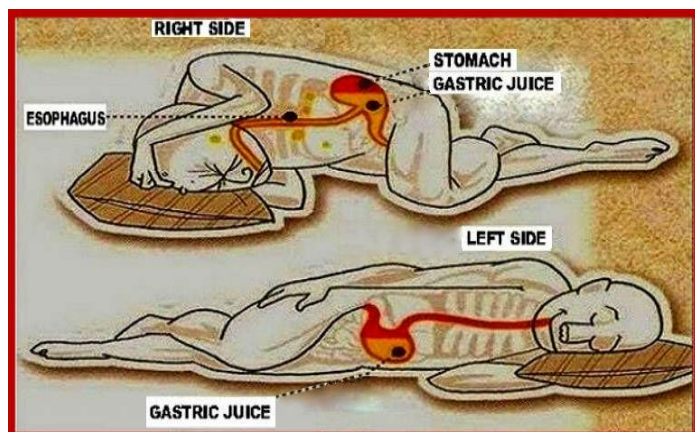
Het is geen geheim dat slaap veel invloed heeft op je gezondheid, maar wist je dat hoe je slaapt ook van belang is? Je slaaphouding kan invloed hebben op je gezondheid, en kan ervoor zorgen dat je huid er jong uitziet en dat je spijsvertering beter werkt!

Op je linker zijde slapen kan zelfs je leven redden!

Slapen op je buik, je rug, je linker of rechter zijde zijn allemaal keuzes die invloed hebben op je gezondheid. Als je op je rug slaapt kan dit je ademhaling belemmeren en dit kan gevaarlijk zijn voor mensen met slaapapneu en astma. Op je rechterzijde slapen verergert problemen met de spijsvertering en daar in tegen kan op je linkerzijde slapen juist spijsverteringssymptomen verbeteren.

Voordelen van op je linkerzijde slapen:

Op je linkerzijde slapen is zeer bevorderlijk voor je gezondheid in het algemeen en kan zelfs je leven redden. Holistisch gezien is de linkerkant van het lichaam de dominante kant van het lymfestelsel. Op deze kant slapen geeft je lichaam voldoende tijd om toxines, lymfe vloeistoffen en afvalstoffen door je borstbuis en lymfeklieren te filteren.



Like ons op



Slapen op je rechterzijde zou ervoor kunnen zorgen dat je lymfestelsel minder efficiënt gaat werken. Een lymfestelsel dat toch al onvoldoende werkt zou hierdoor ernstig in de problemen kunnen komen.

Slapen op je linkerzijde zorgt ook voor een betere werking van de spijsvertering en dit betekent meer voedingsstoffen en minder toxines in je lichaam.

Je lichaam deze slaappositie aanleren:

Als je altijd op je rug, buik of rechterzijde slaapt dan vraag je jezelf misschien af hoe je dat kan afleren. Het heeft tijd nodig maar je kan jezelf trainen om op je linkerzijde te slapen.

Probeer anders wat kussens tegen je rug te plaatsen. Als je in je slaap probeert om te draaien wordt je nu tegen gehouden.

Ga aan de andere kant van het bed slapen (doe dit wel in overleg met je partner 😊).

Plaats een nachtlampje aan je rechterkant. Je lichaam draait van nature weg van het licht tijdens het slapen.

Met gezonde groeten en tot ziens in de Praktijk,

André de Voos
Chiropractor