

[Номе](#) » [Здоров'я](#) » Японський лікар пояснив, чому варто спати саме на лівому боці

Японський лікар пояснив, чому варто спати саме на лівому боці

РОМАНЧУК МИКОЛА — 22 Травня 2026, 00:55 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)

Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Японський лікар Йошінорі Абе заявив, що сон на лівому боці може позитивно впливати одразу на кілька систем організму. За його словами, така поза допомагає травленню, роботі серця та підтримує нормальне функціонування імунної системи.

Про це повідомляє [UbieHealth](#).

Доктор медичних наук Йошінорі Абе пояснив, що шлунок людини розташований у лівій частині живота. Саме тому сон на лівому боці полегшує природне переміщення їжі до тонкого кишечника.

За словами лікаря, така поза також може зменшувати ризик печії, прискорювати спорожнення шлунка та знижувати здуття і дискомфорт після їжі.

Окремо спеціаліст звернув увагу на роботу лімфатичної системи. Вона відповідає за виведення токсинів, підтримку імунітету та регуляцію рівня рідини в організмі.

Доктор Абе вважає, що сон на лівому боці допомагає організму ефективніше позбавлятися продуктів метаболізму та підтримувати нормальну роботу імунної системи.

Також, за його словами, така поза може бути корисною для серця. Лікар пояснив це тим, що серце розташоване трохи лівіше центру грудної клітки.

«Лежачи на боці, людина зменшує гравітаційний тиск на судини», — зазначив спеціаліст.

За його словами, це допомагає знизити навантаження на серце, а також покращує циркуляцію крові завдяки меншому стисненню аорти та порожнистої вени.

Йошінорі Абе також нагадав, що вагітним жінкам часто рекомендують спати саме на лівому боці.

На його думку, така поза допомагає уникнути тиску матки на нижню порожнисту вену та покращує кровообіг матері й дитини.

Крім того, сон на лівому боці може зменшувати набряки ніг та покращувати роботу нирок.

Лікар також заявив, що ця поза позитивно впливає на роботу кишечника. За його словами, завдяки природному вигину кишечника їжа легше рухається до прямої кишки, що може бути корисним для людей, схильних до закріпів.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

00:55 Японський лікар пояснив, чому варто спати саме на лівому боці

00:46 Археологи знайшли нові докази існування легендарного міста майя

00:38 Українців звинуватили у дефіциті працівників і масовому завезенні мігрантів

00:31 Вчені знайшли головну причину довговічності піраміди Хеопса

00:22 ШІ назвав найбезпечніші країни для українців у 2027 році

00:13 Вчені з'ясували, як Земля створює родовища стратегічно важливих металів

00:05 Росія відпрацювала удар «Ярсом» біля кордонів США

21 ТРАВНЯ

23:54 В Японії відкриють перший у світі аеропорт у стилі Pokémon

23:45 Акула-довгожителю здивувала вчених генами, які можуть «гальмувати» старіння

23:37 Названо три кросовери, які українці купують найчастіше

LOAD MORE

сон

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)[Автори](#)[Редакційна політика і стандарти](#)[Політика використання ШІ](#)[Політика конфіденційності](#)[Правила коментування](#)[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринська, 63

editor@expert.in.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua