

## Почему нельзя спать на животе

Автор: Administrator  
24.09.2018 22:20 -

---

Почему нельзя спать на животе

**ВОПРОС:** Ассалам алейкум брат!

Гдето прочитал хадис о том, что нельзя на животе спать. Почему? Я тоже люблю на животе спать но ничего плохого не вижу в этой позе.

**ОТВЕТ:** уа алейкум ас салям брат!

Раз Пророк (мир ему и благословение Аллаха) об этом предупреждал людей еще 1400 лет тому назад, значит он хорошо знал ответ на этот вопрос. Вашему вниманию предлагаю эту статью, где врачи в наше время доказали вредность такой позы:

**Названа самая неподходящая для сна поза**

**Ученые пришли к выводу, что неудобное положение во время сна приводит к хроническому недосыпу.**

## Почему нельзя спать на животе

Автор: Administrator  
24.09.2018 22:20 -

---

Американские ученые-сомнологи из клиники Майо заявили, что наименее комфортной и полезной для сна является поза, когда спящий лежит на животе. Об этом сообщает **RT** с ссылкой на британское издание Bustle.

Как говорится в исследовании, сон на животе не позволяет человеку поворачивать во сне голову, дышать полной грудью. У него затекают мышцы шеи, что сказывается на состоянии сосудов. В конечном итоге сон на животе приводит к хроническому недосыпанию, у человека снижается внимание и время реакции.

[https://tvzvezda.ru/news/vstrane\\_i\\_mire/content/201809232343-6rct.htm](https://tvzvezda.ru/news/vstrane_i_mire/content/201809232343-6rct.htm)

```
<!-- /* Font Definitions */ @font-face {font-family:"\u0000 \u0000"; mso-font-charset:78;
mso-generic-font-family:auto; mso-font-pitch:variable; mso-font-signature:-536870145
1791491579 18 0 131231 0;} @font-face {font-family:"Cambria Math"; panose-1:2 4 5 3 5 4 6 3
2 4; mso-font-charset:0; mso-generic-font-family:auto; mso-font-pitch:variable;
mso-font-signature:-536870145 1107305727 0 0 415 0;} @font-face {font-family:Cambria;
panose-1:2 4 5 3 5 4 6 3 2 4; mso-font-charset:0; mso-generic-font-family:auto;
mso-font-pitch:variable; mso-font-signature:-536870145 1073743103 0 0 415 0;} /* Style
Definitions */ p.MsoNormal, li.MsoNormal, div.MsoNormal {mso-style-unhide:no;
mso-style-qformat:yes; mso-style-parent:""; margin:0cm; margin-bottom:.0001pt;
mso-pagination:widow-orphan; font-size:12.0pt; font-family:Cambria;
mso-ascii-font-family:Cambria; mso-ascii-theme-font:minor-latin; mso-fareast-font-family:"\u0000
\u0000"; mso-fareast-theme-font:minor-fareast; mso-hansi-font-family:Cambria;
mso-hansi-theme-font:minor-latin; mso-bidi-font-family:"Times New Roman";
```

## Почему нельзя спать на животе

Автор: Administrator  
24.09.2018 22:20 -

---

mso-bidi-theme-font:minor-bidi;} a:link, span.MsoHyperlink {mso-style-priority:99; color:blue; text-decoration:underline; text-underline:single;} a:visited, span.MsoHyperlinkFollowed {mso-style-noshow:yes; mso-style-priority:99; color:purple; mso-themecolor:followedhyperlink; text-decoration:underline; text-underline:single;} p {mso-style-noshow:yes; mso-style-priority:99; mso-margin-top-alt:auto; margin-right:0cm; mso-margin-bottom-alt:auto; margin-left:0cm; mso-pagination:widow-orphan; font-size:10.0pt; font-family:"Times New Roman"; mso-fareast-font-family:""; mso-fareast-theme-font:minor-fareast;} .MsoChpDefault {mso-style-type:export-only; mso-default-props:yes; font-family:Cambria; mso-ascii-font-family:Cambria; mso-ascii-theme-font:minor-latin; mso-fareast-font-family:""; mso-fareast-theme-font:minor-fareast; mso-hansi-font-family:Cambria; mso-hansi-theme-font:minor-latin; mso-bidi-font-family:"Times New Roman"; mso-bidi-theme-font:minor-bidi;} @page WordSection1 {size:595.0pt 842.0pt; margin:2.0cm 42.5pt 2.0cm 3.0cm; mso-header-margin:35.4pt; mso-footer-margin:35.4pt; mso-paper-source:0;} div.WordSection1 {page:WordSection1;} -->