3 فوائد صحية للقيلولة

يحتاج جسم الإنسان إلى فترات من الراحة خاصة أثناء النهار، وبعد ساعات من العمل والجهد.

وتعتبر القيلولة من أبرز ما يحتاجه الشخص لكي يستعيد نشاطه وقوته من أجل متابعة أعماله، هذا ما أكدته أحدث الدراسات الطبية، وبينت الفوائد التالية لأخذ قسط من الراحة أثناء النهار أو ما يعرف بـ"القيلولة":

1- تساعد القيلولة الشخص على تقوية ذاكرته من خلال تنشيط خلايا دماغه، ما يجعله يحفظ المعلومات التي يسمعها بأقل وقت، كما وتساهم في تحسين الذاكرة المناعية للإنسان وتجعله أقل عرضة للإصابة بالفيروسات والأمراض.

2- تقلل القيلولة خطر الإصابة بمشاكل في القلب، ذلك لأنه عند أخذ قسط من الراحة فهذا يساعد في تنظيم الدورة الدموية التي تساعد في تفتيح شرايين القلب عند الشخص.

3- تساعد على خسارة الوزن من خلال حرق نسبة 55% من الدهون، كما وتسهل عملية الهضم لذا ينصح الأطباء باخذ قيلولة خاصة بعد تناول الغداء.

إلى ذلك، نصح الخبراء أن تكون مدة القيلولة ما يقارب النصف ساعة، في مدة 3 أيام بالأسبوع.