

Эксперт отметила, что для человека естественно вертикальное положение головы, поэтому привычка долго работать вниз головой чревата инсультами, кровоизлиянием в мозг, сердечной недостаточностью.

Особенно работа вниз головой противопоказана людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при сколиозе позвоночника и грыжах межпозвонковых дисков.

«Организм человека приспособлен к вертикальному положению головы, как строением самого позвоночника, так и сложной системой регуляции кровообращения. Долгое пребывание в согнутом положении неестественно для позвоночника, сердечно-сосудистой системы и пищеварения», — объяснила невролог.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.