Garnyňyzda ýatmak adamyň saglygyna zyýanlydyr. Hünärmenleriň pikiriçe, hut şu ýagdaýda bedene iň uly ýük düşýär.

Lukman Toni Naldyň pikiriçe, bu ýagdaýda ýatýan adamlar köplenç dürli kesellerden zeýrenýärler. Garnyňyza ýatmak ýüregiňize köp kynçylyk döredip biler. Bu geljekde ýürek-damar ulgamy bilen baglanyşykly kesellere sebäp bolar.

Mundan başga-da, adam garnynda ýatanda onuň ýüzi ýassykda gysylýar. Hünärmeniň bellemegine görä, bu ýygyrtlara sebäp bolýar.
Uky meselesi bilen bagly hünärmenler bu ýagdaýda bedeniň asla dynç almaýandygyny, tersine, has hem dartgynlaşýandygyny nygtaýarlar. Nädogry ýatmak migrenlere, gysylan nerwlere sebäp bolup biler we boýnuň egri bolmagy bilen baglanyşykly sebäplere getirip biler.

Ukyňyzy gowulaşdyrmak üçin hünärmenler arkaňyzda ýa-da gapdal uklamagy maslahat berýärler. Bu ýagdaý, dem almakda kynçylyk çekýän adamlar üçin amatlydyr.

Все права защищены