

A partir de esta noche deberás dormir SIEMPRE del lado izquierdo de la cama

El Ciudadano · 10 de agosto de 2015





Dormir del lado izquierdo de la cama tiene muchos beneficios para la salud, que durmiendo del lado derecho no conseguirías. Así que... por qué no intentarlo a partir de ahora durante una temporada? Veras resultados positivos para tu salud en nada de tiempo. Quieres saber por qué y cómo funciona esta técnica?

Ya los monjes en el pasado utilizaban este método milenario del sueño, porque sabían que el dormir a la izquierda les favorecía la digestión si se tumbaban 10 minutos tras acabar la comida más fuerte del día, a modo de siesta curativa.

Saliendo de occidente, tanto en la medicina tradicional Hindú como los “verdaderos indios” americanos, también recomendaban dormir siempre al a izquierda cuando un “paciente” hubiera tomado alguna bebida medicinal formando parte de algún ritual cultural.

Pero por qué? El lado izquierdo del cuerpo es considerado como el lado linfático dominante. Las linfas portan proteína, glucosa y otros metabolitos y sustancias importantes necesarias para nuestro organismo, que en su mayoría viajan hasta el ducto torácico. Y en qué parte se encuentra nuestro ducto torácico? Exacto, en el lado izquierdo del cuerpo. Por ello es TAN importante que durmamos siempre que podamos en el lado izquierdo, acostumbrándonos poco a poco a partir de esta noche para poder beneficiar a nuestra salud mientras estamos durmiendo.

Vía: <http://ecoremedios.com>

Fuente: El Ciudadano