

## Γιατί είναι καλύτερο να κοιμάστε στην αριστερή



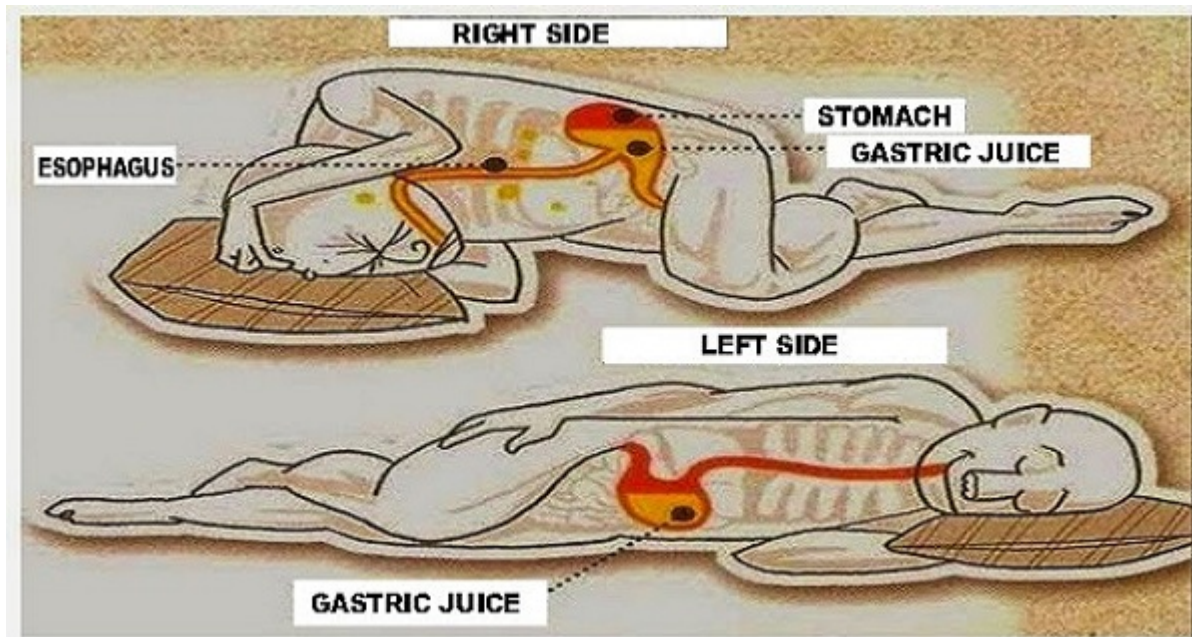
Έχει αποδειχθεί ότι ο τρόπος που

κοιμόμαστε μπορεί να βοηθήσει το πεπτικό μας σύστημα. Πολλοί μοναχοί στο Θιβέτ συνηθίζουν να ξαπλώνουν μετά από κάθε γεύμα για 10 λεπτά, έτσι ώστε να βοηθήσουν την διαδικασία της πέψης.

Αλλά δεν ξαπλώνουν ανάσκελα. Είναι γνωστό από την αρχαία παράδοση στην ασιατική ιατρική, καθώς και από την ινδική εναλλακτική ιατρική, ότι το να κοιμάται κανείς στην αριστερή πλευρά του σώματός του, είναι καλύτερο απ' ό,τι στην δεξιά.

Αυτό συμβαίνει επειδή η αριστερή πλευρά είναι κυρίαρχη όσον αφορά το λεμφικό σύστημα. Το λεμφικό υγρό μεταφέρει πρωτεΐνες, γλυκόζη και άλλες ουσίες που βοηθούν το μεταβολισμό, έτσι ώστε όλα τα απόβλητα από το σύστημα να μπορούν να καθαριστούν από τους λεμφαδένες και έπειτα να περάσουν προς την αριστερή πλευρά της καρδιάς.

Έτσι, όταν κοιμάστε στην αριστερή σας πλευρά βοηθάτε αυτήν τη διαδικασία απομάκρυνσης όλων των απορριμμάτων από τον οργανισμό σας.



Φωτο:zougla.gr

Ένας δεύτερος λόγος έχει να κάνει με την τοποθεσία του στομάχου στην κοιλιά σας. Ο τρόπος που η κοιλότητα του στομάχου σας βρίσκεται προς την αριστερή πλευρά του σώματός σας, επηρεάζει το αν και κατά πόσον θα έχετε συμπτώματα καούρας, καθώς κοιμάστε.

Εάν έχετε ήδη προβλήματα καούρας, είναι πιο εύκολο για τα γαστρικά υγρά να ανέβουν προς τον οισοφάγο, αν ξαπλώνετε στο δεξί σας πλευρό, παρά αν ξαπλώνετε στο αριστερό.

**Πηγές:** [positivemed.com](http://positivemed.com)- [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)