Dormitul pe partea stanga este cea mai buna alegere pentru sanatate

Un articol de Cristian Iacov

Cei mai multi oameni nu sunt constienti de faptul ca pozitia lor de dormit poate avea un impact considerabil asupra sanatatii lor.
Plecand de la o mai buna circulatie a sangelui pana la buna digestie, aceasta metoda de dormit dateaza din cele mai vechi timpuri, atunci cand calugarii practicau acest stil de dormit pentru o lunga perioada de timp, cu scopul de a stimula digestia, mai ales dupa servirea meselor.
O alta dovada pentru aceasta teorie se regaseste in medicina ayurveda, cea CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com