

# **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](http://secretele.com)