



Jude Chiasson

Savez-vous pourquoi vous devriez toujours dormir sur le côté gauche ? Prenez deux petites minutes pour le savoir. Ça pourrait améliorer considérablement votre qualité de vie et votre santé dès ce soir, comme en prévenant les reflux gastro-oesophagiens (reflux acides), communément appelés brûlures d'estomac. Mais plus encore...

De quel côté de votre corps dormez-vous habituellement ? Du droit ou du gauche ? Ou peut-être que vous dormez sur le dos ? La médecine orientale a, depuis très longtemps, recommandé de dormir sur le côté gauche. Voici pourquoi!

Dormir du côté gauche, c'est respecter la nature de son corps. Dormir sur le côté gauche est nécessaire si vous voulez que votre corps se repose car non seulement vous allez mieux digérer, mais cette position permet d'évacuer les toxines et tous les déchets organiques à travers les canaux lymphatiques. Le côté gauche est la sphère lymphatique qui domine et dormir sur ce côté permet à cette sphère de fonctionner magnifiquement.

Dormir sur le côté droit peut provoquer des maux terribles d'estomac et des difficultés digestives très aiguës. Dormir sur le ventre ou sur le côté droit peut causer une pression supplémentaire qui augmente les symptômes de reflux gastro-oesophagien.

Certes, on peut dormir aussi bien sur le côté droit, gauche ou sur le dos. Cela peut vous paraître sans intérêt de savoir sur quel côté nous dormons, mais dormir sur le dos ou sur le côté gauche ou droit sont des positions très différentes avec des conséquences opposées.

Dormir sur le dos par exemple est une position qui peut s'avérer très dangereuse pour des personnes souffrant d'apnée du sommeil.

D'autres raisons pour dormir sur le côté gauche :

Ce serait aussi très bon pour le bien-être du cœur ainsi que pour obtenir une sieste réparatrice, comme quand vous avez trop mangé. De cette manière, vous favoriserez votre digestion. Vous vous réveillerez plus en forme, moins fatigué, et sans douleurs intestinales.

Enfin, dormir sur le côté gauche serait excellent pour la santé de la rate. Comme vous le savez, elle se situe également du côté gauche de notre corps. Cet organe est à la base de notre système lymphatique et est nécessaire pour filtrer le sang et pour la bonne réalisation de notre fonction lymphatique.

Apprenez donc à dormir sur le côté gauche...même si ce n'est pas chose facile :

Le problème se posera plus pour les personnes qui sont habituées à dormir sur le côté droit ou sur leur dos car il est difficile de changer ses habitudes facilement. Vous pourriez par exemple mettre un oreiller qui vous empêchera de vous retourner lorsque vous dormez afin de profiter de cette posture essentielle pour dormir paisiblement et sans aucun effet néfaste sur votre côté gauche.

Si vous aimez cet article, et si le cœur vous en dit, n'hésitez pas à le partager avec votre famille et vos amis. Toujours bien lire et suivre les contre-indications quand elles sont indiquées. Merci!

NOTE IMPORTANTE: COMME D'HABITUDE, CES INFORMATIONS NE DOIVENT PAS ÊTRE UTILISÉES COMME UN SUBSTITUT À UN QUELCONQUE AVIS OU TRAITEMENT MÉDICAL. MERCI D'EN PRENDRE NOTE!