



## Consejos para dormir mejor

El Dr John Doulliard es un profesional reconocido a nivel mundial en el campo de la “salud natural”. De él hemos extraído algunos consejos para dormir mejor. Quien quiera podría experimentar algunos de estos consejos..... Después si pueden nos cuentan como les fue.



■ De acuerdo a las medicinas orientales ya sean la india, la china, la tibetana o la tailandesa, el lado izquierdo del cuerpo es totalmente diferente al lado derecho. Incluso algunas tradiciones monásticas budistas incluyen dentro de sus preceptos para los monjes dormir sobre su lado izquierdo. Aunque suene raro descansar y dormir del lado izquierdo tiene muchos beneficios para la salud.

### La linfa drena hacia la izquierda

El lado izquierdo del cuerpo es el lado dominante en el sistema linfático. La mayor parte de la linfa drena hacia el ducto torácico que se localiza en el lado izquierdo. En su camino la linfa transporta proteínas, glucosa meta-

bolitos y productos de desperdicio que son purificados por los nódulos linfáticos para ser drenados hacia el lado izquierdo.

Derivado de lo anterior es común deducir en la medicina oriental que los padecimientos del lado izquierdo del cuerpo se pueden deber a la congestión crónica del sistema linfático.

### Las prioridades del cuerpo

De acuerdo al ayurveda la congestión sucede en el cuerpo siguiendo ciertas prioridades. Si el sistema linfático se congestiona, posteriormente el hígado y la sangre se saturan de sustancias tóxicas. Síntomas primarios de congestión se presentan en el lado izquierdo del cuerpo antes de

moverse hacia el lado derecho donde hacen su aparición posterior.

### ¿Aletargado después de una comida?

La sugerencia india es que si tomas un descanso después de comer lo hagas recostándote del lado izquierdo. El descanso no debe de exceder de 10 minutos y es diferente a la siesta vespertina que usualmente es de 20 minutos o más.

El estómago y el páncreas cuelgan hacia el lado izquierdo. Cuando te recuestas en tu lado izquierdo ambos cuelgan naturalmente permitiendo una digestión óptima y eficiente. La comida es impulsada a moverse de manera natural a través del estómago



y las enzimas pancreáticas son secretadas de manera paulatina y no de un solo golpe, lo cual sucede si es que te recuestas del lado derecho.

Al recostarte del lado izquierdo el hígado y la vesícula cuelgan desde lado derecho. Descansar del lado izquierdo les permite colgar y secretar sus preciosas enzimas hacia el tracto digestivo, emulsionando las grasas y neutralizando los ácidos estomacales. Cuando el sistema digestivo es estimulado de esta manera tu ciclo de digestión es más corto y no te deja aletargado por el resto de la tarde. Haz la prueba de descansar 10 minutos de tu lado izquierdo después de comer.

Siéntete con energía y no con cansancio después de comer. Procura comer de manera relajada al medio día y no olvides descansar en tu lado izquierdo y comprueba que te sentirás con más energía y con una mejor digestión.

## La magia de dormir del lado izquierdo

### Mejor eliminación

El intestino delgado desecha toxinas

a través de la válvula ileocecal (VIC) en el lado derecho del cuerpo al inicio del intestino grueso. El intestino grueso viaja por el lado derecho de tu cuerpo, cruza tu vientre y desciende por el lado izquierdo. A través de la VIC, dormir del lado izquierdo permite a la gravedad estimular los desechos corporales hacia el intestino grueso desde el intestino delgado de manera más sencilla.

Al transcurrir la noche y continuar durmiendo en tu lado izquierdo los desechos se mueven con mayor facilidad hacia el colon descendente y la eliminación matutina será más sencilla.

### Mejor función cardiaca

Más del 80 % del corazón se encuentra del lado izquierdo del cuerpo. Si duermes del lado izquierdo la linfa drenada hacia el corazón será impulsada por la gravedad quitando trabajo a tu corazón mientras duermes.

La aorta que es la arteria más grande del cuerpo, sale de la parte alta del corazón y se arquea hacia la izquierda antes de bajar hacia

el abdomen. Al dormir del lado izquierdo, el corazón bombea con más facilidad la sangre hacia la aorta descendente.

Dormir del lado izquierdo permite que los intestinos se alejen de la vena cava que lleva la sangre de regreso al corazón. Notablemente la vena cava descansa en el lado derecho de la espina, así que cuando te recuestas del lado izquierdo las vísceras se alejan de la vena cava. Nuevamente la gravedad hace el trabajo del corazón más fácil.

### El bazo está del lado izquierdo

El bazo es parte del sistema linfático y también está del lado izquierdo del cuerpo. Su función es la de un gran nódulo linfático que filtra la linfa y adicionalmente filtra la sangre. Cuando te recuestas del lado izquierdo el regreso de los fluidos hacia el bazo es más sencillo y se produce con mayor facilidad por la gravedad.

El sistema linfático drena todas las células del cuerpo por medio de contracciones y movimiento muscular y no por el bombeo cardiaco. Ayudar a la linfa a drenarse hacia el bazo y el corazón con gravedad es una forma sencilla de purificar tu cuerpo.

### ¡Pruébalo!

*Y aunque no hay protocolos científicos al respecto, dormir del lado izquierdo hace sentido. Entender la sabiduría ancestral basándose en los conocimientos de la anatomía moderna esclarece muchas dudas de las razones que se tienen en oriente para dormir de cierta manera.*