

sur le côté. Il est bon qu'on se couche
au début du sommeil sur le côté gauche,
et à la fin sur le côté droit. Cela est bon
pour la santé du corps, car le foie est
situé du côté droit, l'estomac du côté
gauche, et quand on se couche sur le
côté gauche, le foie est alors sur l'esto-
mac, le chauffe par sa chaleur et par
cela la digestion se fait rapidement.

בְּתוֹחֲלֵרְיָ
וּבְסוֹף עֲלֵי
יָבֵל לְקִרְיָאוֹת
חַ קֶצֶד יָמִין
מֵאֵל וְכֹאשֶׁר
וְלֵאזִי יִהְיֶה
זֶה וְיִחַמְמָה

Kitsour Choul'han Arou'h ch.71-5 (Dispositions relatives à la nuit)

**La science découvre maintenant ce que la Torah enseigne depuis plus de 3000 ans...
Selon une étude publiée dans le "Journal of Clinical Gastroenterology", adopter cette
position de sommeil permet à votre corps de maintenir un fonctionnement normal
pendant votre sommeil, et de préserver la santé des organes internes.**

Pour le système digestif

L'estomac et le pancréas, qui sont deux organes essentiels dans le processus de digestion, se trouvent du côté gauche de notre organisme. Ainsi, en dormant sur ce côté, on leur garantit une position naturelle et, ainsi, on assure leur fonctionnement optimal. L'estomac continue ses contractions de manière lisse et naturelle, et le pancréas sécrète efficacement ses enzymes qui facilitent la digestion. De plus, en profitant d'une bonne digestion, le corps arrive à absorber le maximum de nutriments contenus dans vos aliments. Par contre, dormir sur le côté droit fait pencher l'estomac et le contraint à se vider prématurément, ce qui provoque des troubles digestifs et des reflux acides.

Pour le système lymphatique

Notre système lymphatique a pour fonction de drainer les excès de fluides du corps et faciliter leur élimination. Puisque la majorité de ses organes se trouvent sur le côté gauche, dormir sur ce même flanc facilite le drainage lymphatique, grâce à la force naturelle de la gravité, et favorise l'élimination des déchets et des toxines accumulés dans le corps.

Pour la santé du cœur

En dormant sur le côté gauche, notre cœur adopte une position qui lui permet de pomper le sang plus facilement, ce qui favorise la circulation sanguine et permet une meilleure irrigation de tous les tissus et les organes du corps. *santeplusmag*