วิธีขับสารพิษด้วยการหายใจ

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ค. 2552

ทราบหรือไม่ว่า การหายใจสามารถช่วยขับสารพิษได้

วันนี้เรามีวิธีขับสารพิษด้วยการหายใจมาฝาก

วิธีที่ 1 ให้นั่งคุกเข่าเหยียดหลังตรง และหายใจเข้า ท้องป่อง หายใจออก ท้องยุบ ให้ได้ 120 ครั้งใน 1 นาที โดยไม่รู้สึกเหนื่อย หลังจากนั้นสมองจะรู้สึกโล่ง

วิธีที่ 2 นั่งสมาธิ ให้ส้นเท้าทั้ง 2 ข้าง อยู่ในแนวเดียวกัน หงายมือซ้าย ใช้นิ้วโป้ง และนิ้วกลาง มือขวามาปิดจมูก โดยเริ่มจากนิ้วกลางใช้ปิดรูจมูกซ้าย แล้วหายใจออกรูจมูกขวา หายใจให้หมดท้อง ให้รู้สึกว่าท้องแฟบ จากนั้น หายใจเข้า เมื่อหายใจเข้าจนท้องพองแล้วให้ปิดรูจมูกขวาด้วยนิ้วโป้ง แล้วหายใจออกรูจมูกซ้าย จนท้องแฟบ ให้ทำสลับไปมาจะช่วยขับสารพิษในร่างกายได้

ถ้าอยากขับสารพิษออกจากร่างกาย ลองนำวิธีที่แนะนำไปฝึกหายใจกันดูได้.

ที่มาข้อมูล : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์