

## โยคะดีกับผิว เหมาะกับวัย

นำเสนอเมื่อ : 5 ส.ค. 2553

โยคะ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยที่เพิ่มขึ้น มีผลดีต่อเลือดลม คลายเครียด และผิวพรรณดีขึ้น ซึ่งโยคะมีหลายแบบ แพทย์หญิงพัชตราพิไล ทวีสิน เขียนไว้ในฟ็อกเก็ตบุคส์ เคิลล์ลัปเดตแลผิว Forever Young ว่า คนทั่วไปมักนึกว่า โยคะเป็นการเหยียดกล้ามเนื้อ แต่จริง ๆ แล้วโยคะเป็น เวทเทรนนิ่ง ด้วย เพราะเวลาโพสท่าหรือทำท่าโยคะ หลายท่าต้องรับน้ำหนักตัวของเราเอง บางครั้งตั้งยีนกระต่ายขาเดียวรับน้ำหนัก เพราะฉะนั้นเราต้องแข็งแรงมาก รวมทั้งได้เรื่องของบาลานซ์หรือการทรงตัวด้วย ส่วนผลทางกายที่ได้อีกอย่างคือ ดีต่อระบบการทำงานของหัวใจ

สำหรับวันนี้จะพาไปรู้จักกับ โยคะร้อน เป็นการเล่นโยคะในห้องที่มีอุณหภูมิ 30-31 องศา เพื่อช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น ขอ ขวยดีที่อกซสารพิษทางเหงื่อ และช่วยสลายไขมันได้ดี แต่ผู้เล่นควรแน่ใจว่าตัวเองไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจ

ก่อนเล่นควรเตรียมน้ำ เครื่องดื่มที่มีเกลือแร่ แคลเซียม วิตามินซี ไว้ดื่มด้วย เพราะจะมีการเสียเหงื่อมากระหว่างการออกกำลังกาย

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)