กำจัดแก๊สในร่างกายด้วยท่าง่าย ๆ

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2555

กำจัดแก๊สในร่างกายด้วยท่าง่าย ๆ (คู่หูเดินทาง)

หลาย ๆ คนมีลมอัดแน่นอยู่ในช่องท้องจนอยากเรอ อยากผายลมอยู่บ่อย ๆ บางคนทั้งเรอและผายลมแล้วก็ยังรู้สึกว่ามีลมหลงเหลืออยู่ ส่งผลให้ท้องอืดเกิดอาการไม่สบายท้อง

มีอีกวิธีที่สามารถช่วงขับลมที่ไม่ต้องการออกจากช่องท้องได้ นั่นคือ การยืดเส้นยืดสายในท่า "นอนกอดเข่า" ซึ่งท่านี้ทำได้ง่าย ๆ เพียงนอนราบ จากนั้นงอเข่าทั้งสองข้างขึ้นมาถึงยอดอก พร้อมทั้งใช้มือทั้งสองข้างกอดเข่าเอาไว้ แล้วหายใจเข้าและออก กอนยกศีรษะโน้มเข้าหาเข่า จากนั้นตะแคงตัวไปด้านข้างขณะที่ยังนอนกอดเข่าอยู่ โดยตะแคงค้างนาน 10 วินาทีแล้วเบี่ยงตัวกลับท่าเดิม และตะแคงตัวไปอีกข้าง

ท่านอนกอดเข่าแบบนี้ นอกจากจะช่วยขับลมแล้ว ยังสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงตัวของคอและหลังได้อีกด้วย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

