

วิธีขับสารพิษด้วยการหายใจ

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ค. 2552

ทราบหรือไม่ว่า การหายใจสามารถช่วยขับสารพิษได้ วันนี้มีวิธีขับสารพิษด้วยการหายใจมาฝาก...ครับ

วิธีที่ 1 ให้นำนิ้วชี้เข้าเหยียดหลังตรง และหายใจเข้า ท้องป่อง หายใจออก ท้องยุบ ให้ได้ 120 ครั้งใน 1 นาที โดยไม่รู้สึเหนื่อย หลังจากนั้นสมองจะรู้สึกโล่ง

วิธีที่ 2 นั่งสมาธิ ให้สันเท้าทั้ง 2 ข้าง อยู่ในแนวเดียวกัน หงายมือซ้าย ใช้นิ้วโป้ง และนิ้วกลาง มือขวามาวูบจมูก โดยเริ่มจากนิ้วกลาง ใช้นิ้วโป้งกดจมูกซ้าย แล้วหายใจออกจุมูกขวา หายใจให้หมดท้อง ให้รู้สึกวาทองแพบ จากนั้น หายใจเข้า เมื่อหายใจเข้าจนท้องพองแล้วให้นิ้วโป้งกดจมูกขวาด้วยนิ้วโป้ง แล้วหายใจออกจุมูกซ้าย จนท้องแพบ ให้ทำสลับไปมา จะช่วยขับสารพิษในร่างกายได้

ถ้าอยากขับสารพิษออกจากร่างกาย ลองนำวิธีที่แนะนำไปฝึกหายใจกันดูได้.ครับผม

<http://www.dailynews.co.th/newstartpage/>