

กะลา...แก้มือย

นำเสนอเมื่อ : 28 ก.ย. 2552

หากกะลาซีกที่มีรูเอามาคว่ำลง
แล้วขึ้นไปเหยียบจะเกาะอะไรก็ได้
แต่ต้องพุ่งตัวเพียงเบาๆ
อย่าทิ้งน้ำหนักลงไปเต็มที่ทั้งตัว
แล้วหัดยืนเลี้ยงตัวขาเดียวโดยไม่เกาะอะไร
เวลาเหยียบต้องกดให้ทั่วเท้าด้วยนะคะ
ตั้งแต่ปลายนิ้วทุกนิ้วจนถึงส้นเท้า
และตะแคงข้างๆให้ทั่วทั้งสองเท้าด้วย
เหยียบแล้วจะรู้สึกตึงทั้งขา เหมือนถูกบีบนิ้ว
ควรเหยียบตอนเช้าจะดีที่สุด
แต่ถ้าเข้าไม่วางจะต่อนไหนก็ได้ ลองดูได้นะคะ
ไม่มีอันตราย และไม่เสียสตังค์ด้วย



ที่มา: สมุนไพรให้คุณค่า ชุดที่2 โดย จุก เบี้ยวสกุล