

การหายใจ .. ล้างพิษ

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

ปัจจุบันทุกคนล้วนเผชิญหน้ากับสารพิษต่างๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นการได้รับสารพิษภายนอก อาทิเช่น ควันบุหรี่ ควันท่อไปเสีย ยาฆ่าแมลง สารเคมีจากสิ่งแวดล้อม น้ำดื่มไม่สะอาด อาหารปรุงแต่งต่างๆ และสารพิษภายใน อย่างความเครียด ความกดดัน อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความกดดัน ทำให้ร่างกายหลังสารพิษที่มีผลต่อกลไกการทำงานต่างๆ ของร่างกาย

หากร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ก็อาจจะขจัดสารพิษออกไปได้ แต่ถ้าสารพิษมีมากเกินไปหรือไม่สามารถขจัดสารพิษออกไปได้ ก็จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ และสารพิษนั้นก็มักจะกลับมาทำร้ายร่างกายด้วยโรคภัยต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน จึงต้องมีการล้างพิษเพื่อช่วยบำบัดฟื้นฟูร่างกาย

การล้างพิษมีหลายวิธีด้วยกัน เช่น ล้างพิษด้วยการรับประทาน ล้างพิษทางจิตใจ ล้างพิษมลภาวะด้วยต้นไม้ ล้างพิษด้วยการหายใจ และอีกมากมาย

การล้างพิษด้วยการหายใจ เป็นการเติมออกซิเจนให้กับร่างกาย และทำให้จิตใจสงบ การหายใจลึกๆ เป็นการประสานการทำงานร่วมกันระหว่างร่างกายและจิตใจ ปอดและกะบังลมทำให้ออกซิเจนหมุนเวียนดีขึ้น

วิธีการ...

1. นั่งในท่าสบาย หลังตรง แล้ววางมือขวาบนหน้าอก และมือซ้ายวางบนหน้าท้อง
2. หายใจเข้าช้าๆ และลึกๆ โดยให้มือซ้ายที่วางอยู่บนหน้าท้องยกขึ้น ขณะมือขวาที่หน้าอกอยู่หนึ่ง
3. กลั้นหายใจชั่วครู่ แล้วผ่อนลมหายใจออกด้วยความเร็วสม่ำเสมอ จนรู้สึกว่ปอดและท้องแฟบ
4. หายใจเข้าเหมือนเดิมอีกครั้ง แล้วกลั้นหายใจ 2-3 วินาที จึงหายใจออกให้ท้องแฟบมากที่สุด

ปฏิบัติเช่นนี้วันละ 5 นาที ล้างพิษด้วยการหายใจ เป็นการกำจัดของเสียออกจากร่างกายวิธีหนึ่ง

การหายใจอย่างถูกวิธีจะช่วยขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกายได้หมด

ที่มา .. ทีวีอินไซด์