

## กำจัดแก๊สในร่างกายด้วยท่าง่าย ๆ

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2555

### กำจัดแก๊สในร่างกายด้วยท่าง่าย ๆ (คู่มือเดินทาง)

หลาย ๆ คนมีลมอืดแน่นอยู่ในช่องท้องจนอยากเรอ อยู่ๆผายลมอยู่บ่อย ๆ บางคนทั้งเรอและผายลมแล้วก็ยังรู้สึกว่ามีลมหลงเหลืออยู่ ส่งผลให้ท้องอืดเกิดอาการไม่สบายท้อง

มีอีกวิธีที่สามารถช่วงชั้นลมที่ไม่ต้องการออกจากช่องท้องได้ นั่นคือ การยืดเส้นยืดสายในท่า "นอนกอดเขา" ซึ่งทำนี้ทำไ้ได้ง่าย ๆ เพียงนอนราบ จากนั้นงอเข่าทั้งสองข้างขึ้นมำถึงยอดอก พร้อมทั้งใช้มือทั้งสองข้างกอดเข่าเอาไว้ แล้วหายใจเข้าและออก กอนยอกศีรษะโน้มเขาหาเขา จากนั้นตะแคงตัวไปด้านข้างขณะที่ยังนอนกอดเขาอยู่ โดยตะแคงค้างนาน 10 วินาทีแล้วเบียงตัวกลับท่าเดิม และตะแคงตัวไปอีกข้าง

ท่านอนกอดเขาแบบนี้ นอกจากจะช่วยขับลมแล้ว ยังสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงตัวของคอและหลังได้อีกด้วย

ขอขอบคุณข้อมูลจาก