

## การบริหารแกว่งแขน บำบัดโรค

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.พ. 2552

การแกว่งแขนจะทำให้การหมุนเวียนของโลหิตดีขึ้นตามลำดับ และชีพจรก็จะเต้นได้สม่ำเสมอ เป็นการออกกำลังกายที่ง่ายมาก และได้ผลเกินคาด เพียงแต่ปฏิบัติต้องมีความขยัน อดทน ทำสม่ำเสมอ เริ่มจากทำวันละ 500 - 1,000 - 2,000 ครั้ง ซึ่งใช้เวลาวันละประมาณ 30 นาที ( 500 ครั้ง ใช้เวลาเกือบ 30 นาที) ทำได้ทุกที่ แมแต่ในบานหรือในห้อง แต่ทำในที่โล่งได้ก็จะได้อากาศบริสุทธิ์ ยิ่งยืนบนหญ้าก็จะได้แร่ธาตุจากดิน จากน้ำค้างด้วย