

ท่านอนเพื่อสุขภาพ2

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552



ท่านอนตะแคงขวา

เป็นท่านอนที่ดีที่สุดเมื่อเทียบกับท่านอื่น
เพราะจะช่วยให้หัวใจเต้นสะดวก
อาหารจากกระเพาะจะถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี
ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้เป็นอย่างดีอีกด้วย



ท่านอนตะแคงซ้าย

เป็นท่าที่ช่วยลดอาการปวดหลังได้แต่ควรกดหมอนข้าง
และพาดขาไว้เพื่อป้องกันอาการชาที่ขาซ้าย
จากการนอนทับเป็นเวลานาน แต่ท่านอนตะแคงซ้าย
อาจทำให้เกิดลมจุกเสียดบริเวณลิ้นปี่
เนื่องจากอาหารที่ยังย่อยไม่หมดในช่วงก่อนเข้านอน
คั่งค้างในกระเพาะอาหาร