

สารนารู้ ทำโยคะกระตุ้นระบบขับถ่าย

ระบบขับถ่ายที่ทำงานเป็นปกติมีส่วนสำคัญต่อการมีสุขภาพดี ทำนี้ช่วยให้ไตและลำไส้ถูกนวด ทำให้ระบบขับถ่ายเดินเครื่องได้สมบูรณ์

๑. นั่งตรงตัว เขยียดขาซ้ายออกไป พับขาข้างขวาเข้ามา โดยให้ส้นเท้าของขาขวาติด กับต้นขาข้างซ้าย มีอวางไว้บนเท้าซ้าย

๒. หายใจเข้าพร้อมกับเคลื่อนมือทั้งสองข้างยกขึ้นตรงเหนือศีรษะ แขนแนบใบหู

๓. หายใจออกพร้อมกับค่อยๆ โน้มตัวต่ำลงไป เอามือทั้งสองข้างจับที่ปลายเท้าซ้าย โดยให้ข้อศอกทั้งสองข้างแตะพื้น หน้าผากวางลงบนเข่า

๔. ค้างทำนับ ๑-๑๐ หายใจปกติ

๕. ปฏิบัติเช่นเดียวกันนี้โดยทำสลับกับขาอีกข้างหนึ่ง

๖. จาก ๑-๕ นับเป็นหนึ่งรอบ เสร็จแล้ว ดื่มน้ำสักแก้ว จะรู้สึกสดชื่น สบายท้อง สบายตัว ลองทำดูนะคะ

