

# ข่าวสด

Khao Sod  
Circulation: 950,000  
Ad Rate: 1,500

Section: บันเทิง/สตรี

วันที่: จันทร์ 10 มีนาคม 2557

ปีที่: 23

ฉบับที่: 8503

หน้า: 17(บนซ้าย), 25

Col.Inch: 51.68

Ad Value: 77,520

PRValue (x3): 232,560

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: รายงานพิเศษ: มหัศจรรย์ลมหายใจขับพิษ-เสริมภูมิต้านโรค



สตรี

# 25

มหัศจรรย์ลมหายใจ  
ขับพิษ-เสริมภูมิต้านโรค

## รายงานพิเศษ

# มหัศจรรย์ลมหายใจ ขับพิษ-เสริมภูมิต้านโรค

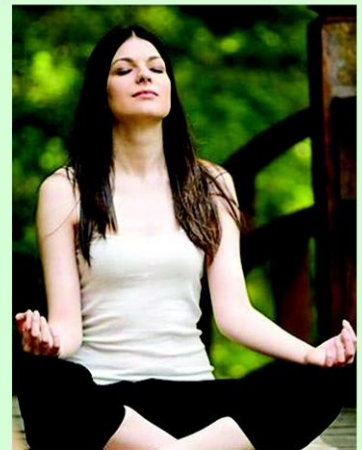
หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ นี่คือหลักการหายใจแบบง่ายๆ ที่ถูกวิธี เพียงแค่เราใส่ใจกับลมหายใจของตนเอง ก็จะได้รู้ถึงความมหัศจรรย์ที่มีอยู่ในร่างกายเราอย่างไม่น่าเชื่อ เวลาที่เครียดหรือโกรธเรามักหายใจตื้นๆ ลมหายใจออกสั้นๆ เข้าลึกๆ แล้วค่อยผ่อนลมหายใจออกช้าๆ จะรู้สึกดีขึ้น นอกจากนี้การหายใจที่ถูกต้องยังช่วยเพิ่มออกซิเจนในร่างกายให้เลือดไปหล่อเลี้ยงได้ดีขึ้น ขับของเสียในร่างกาย ช่วยบริหารกล้ามเนื้อ เสริมสร้างสมาธิใน

การทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น

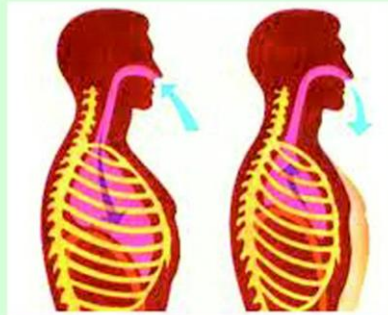
คุณแพทย์พืชมงคล แสนคำ Clinical Director จากสถาบันปรับโครงสร้างร่างกายระยะ บอกว่า การหายใจสำคัญมากต่อการมีชีวิตอยู่ ทำอย่างไรการหายใจทุกครั้งร่างกายจะได้รับออกซิเจนที่เพียงพอทั้งร่างกาย

การหายใจที่ดีว่าได้ประสิทธิภาพ คือ ปอดทุกส่วนต้องขยายตัวได้เต็มที่ ปอดมี 3 ส่วน คือ ปอดส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่าง ทุกครั้งที่หายใจปอดจะขยายตัว ปอดล่างเมื่อขยายจะดันกะบังลมให้เลื่อนลง ทำให้ท้องป่องเวลาเราหายใจเข้า ส่วนปอดบนและส่วนกลางจะดันให้ชายโครงกางขึ้น จะเห็นชายโครงกางขึ้นชัดเจน แต่ส่วนใหญ่แล้วเรามักหายใจด้วยการใช้ปอดล่างอย่างเดียว

เหตุที่ทำให้ปอดบนไม่ค่อยขยาย อาจเป็นเหตุจากบางคนมีภาวะโครงสร้างร่างกายที่ยึดติด เช่น หลังค่อม ไหล่งุ้ม จะทำให้ข้อต่อกระดูกสันหลังซึ่ง



เชื่อมกับชายโครงไม่ขยายตัว เป็นเหตุให้ออกกาศเข้าไปได้น้อยกว่าปกติ ซึ่งเราอาจจะรู้สึกเหมือนหายใจเร็ว ชัด และสั้น ทำให้มีปัญหาที่ระบบอื่นๆ ตามมา เราหายใจเข้าเอาออกซิเจนไปเลี้ยง



# ข่าวสด

Khao Sod  
Circulation: 950,000  
Ad Rate: 1,500

Section: บันเทิง/สตรี

วันที่: จันทร์ 10 มีนาคม 2557

ปีที่: 23

ฉบับที่: 8503

หน้า: 17(บนซ้าย), 25

Col.Inch: 51.68

Ad Value: 77,520

PRValue (x3): 232,560

คลิป: สีสี่

คอลัมน์: รายงานพิเศษ: มหัศจรรย์ลมหายใจขับพิษ-เสริมภูมิต้านโรค

เซลล์ เมื่อเซลล์ได้อาหารตามที่ต้องการก็แข็งแรง เสมือนร่างกายเรามีภูมิต้านทานโรคร้ายต่างๆ ได้ดี เพราะหน่วยย่อยของร่างกายเล็กสุดคือ เซลล์ และเมื่อหายใจออกก็เป็นการขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และเชื้อโรคต่างๆ ผ่านท่อทางเดินหายใจ ซึ่งของเสียเหล่านี้มักเกิดจากกระบวนการต่างๆ ภายในร่างกาย

หากรู้สึกหายใจไม่อึด หรือหายใจสั้นๆ ชัดๆ ลองยืดออกขึ้น ผายหัวไหล่ไปด้านหลังแล้วลองหายใจเข้าให้ลึกและยาวที่สุดจินตนาการว่าเหมือนลำตัวเรากำลังพองออกมากที่สุดพร้อมกับค่อยๆ หายใจออกช้าๆ ยาวๆ สักประมาณ 3-5 รอบ เพียงแค่นี้ละคะ ท่านก็จะได้สัมผัสถึงความสดชื่นทันที

มหัศจรรย์ของลมหายใจ การหายใจที่มีประสิทธิภาพ นอกจากจะเป็นเสมือนการสร้างภูมิต้านทานแล้ว ยังเป็นการขับพิษและเชื้อโรคในร่างกาย ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายไปด้วย

เพียงเราลองหายใจให้ถูกวิธีแค่ 2-3 ครั้ง ก็รู้สึกถึงความสดชื่น กระปรี้กระเปร่าได้ แล้วหากเราฝึกเป็นประจำ เซลล์ในร่างกายก็จะแข็งแรง ของเสียถูกขับออก ข้อต่อกระดูกสันหลังก็เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว เป็นต้น

