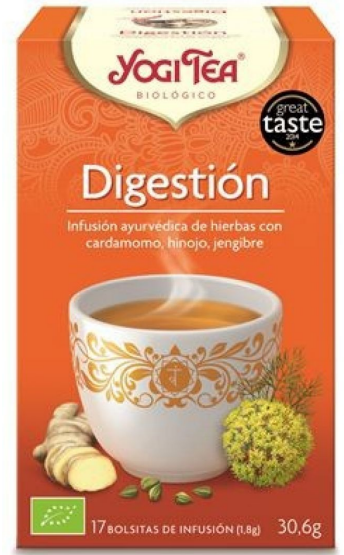


Yogi Tea Digestió 17 Bossetes

EAN: 4012824401068 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusió ayurvèdica d'herbes amb cardamono, fonoll i gíngebre.

DESCRIPCIÓ

Si cerques una forma senzilla de facilitar la digestió, el ioga pot ser una gran opció. Una postura que pots practicar és el Vajrasana, també conegut com a postura de roca.

Per començar, asseu-te a terra amb els talons sota els glutis, mantenint la columna vertebral i el cap alçats. Col·loca les mans suaument sobre els genolls, en una posició relaxada.

Un cop en aquesta posició, comença a respirar lentament i profundament a través del nas. Concentra't en inhalar i exhalar de manera calmada i conscient. Pots mantenir aquesta respiració de 3 a 11 minuts, adaptant el temps a les teves necessitats i capacitat.

El Vajrasana és considerat un remei eficaç per alleujar els efectes negatius de menjar en excés o massa ràpid. Els antics ioguis fins i tot creien que seure en aquesta postura els permetia pair fins i tot roques.

En practicar aquesta postura de roca i enfocar-te en la respiració conscient, estimules la circulació sanguínia a l'àrea abdominal, cosa que pot ajudar a millorar la digestió. També promou la relaxació i la calma al cos i la ment, la qual cosa és beneficiós per a un procés digestiu saludable.

Recorda que el ioga és una pràctica individual, per això sempre has d'escoltar el teu cos i adaptar les postures segons les teves pròpies capacitats i limitacions. Si experimentes alguna molèstia o dolor, és important aturar-te i consultar un professional de la salut.

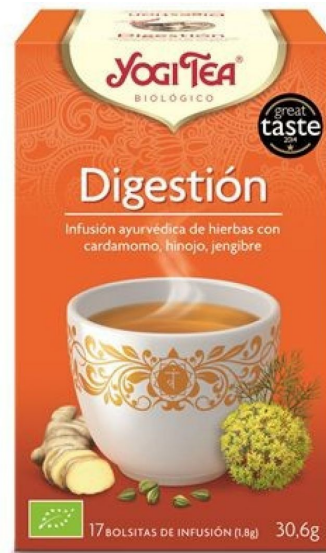
Quina és la composició de Yogi Tea Digestió?

- Cardamom
- Fonoll
- Coriandre
- Ordi maltat
- Regalèssia
- Menta pipereta
- Gíngebre
- Canyella
- Pebre negre



Yogi Tea Digestió 17 Bossetes

EAN: 4012824401068 FABRICANTE: YOGI TEA



- Clau

Infusió Bio i vegana.

