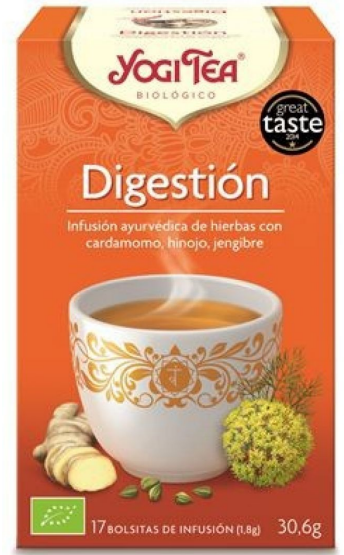


Yogi Tea Digestion 17 påsar

EAN: 4012824401068 FABRICANTE: YOGI TEA



Ayurvedisk örtinfusion med kardemumma, fänkål och ingefära.

DESCRIPCIÓN

Om du letar efter ett enkelt sätt att underlätta matsmältningen kan yoga vara ett bra alternativ. En pose du kan träna är Vajrasana, även känd som rock pose.

Till att börja, sitt på golvet med hämlarna under skinkorna, håll ryggraden och huvudet upprätt. Placera händerna försiktigt på knäna, i en avslappnad position.

Väl i denna position, börja andas långsamt och djupt genom näsan. Fokusera på att andas in och andas ut lugnt och medvetet. Du kan hålla andan i 3 till 11 minuter, anpassa tiden efter dina behov och förmåga.

Vajrasana anses vara ett effektivt botemedel för att lindra de negativa effekterna av att äta för mycket eller för snabbt. Forntida yogis trodde till och med att sittande i denna ställning tillät dem att smälta jämna stenar.

Genom att öva denna rockpose och fokusera på medveten andning stimulerar du blodcirkulationen i bukområdet, vilket kan hjälpa till att förbättra matsmältningen. Det främjar också avslappning och lugn i kropp och själ, vilket är fördelaktigt för en hälsosam matsmältningsprocess.

Kom ihåg att yoga är en individuell praktik, så du bör alltid lyssna på din kropp och anpassa ställningarna efter dina egna förmågor och begränsningar. Om du upplever något obehag eller smärta är det viktigt att sluta upp och konsultera en läkare.

Vad är sammansättningen av Yogi Tea Digestion?

- Kardemumma
- Fänkål
- Koriander
- Mältat korn
- Lakrits
- Pepparmynta
- Ingefära
- Kanel
- Svartpeppar



Yogi Tea Digestion 17 påsar

EAN: 4012824401068

FABRICANTE: YOGI TEA



- Nagel

Bio och vegansk infusion.

