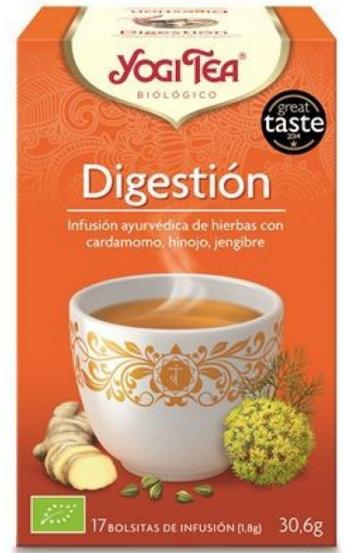


Yogi Tea Digestión 17 Bolsitas

EAN: 4012824401068 FABRICANTE: YOGI TEA



Infusión ayurvédica de hierbas con cardamomo, hinojo y jengibre.

DESCRIPCIÓN

Si estás buscando una forma sencilla de facilitar la digestión, el yoga puede ser una gran opción. Una postura que puedes practicar es el Vajrasana, también conocido como la postura de roca.

Para empezar, siéntate en el suelo con los talones debajo de los glúteos, manteniendo la columna vertebral y la cabeza erguidas. Coloca las manos suavemente sobre las rodillas, en una posición relajada.

Una vez en esta posición, comienza a respirar lenta y profundamente a través de la nariz. Concéntrate en inhalar y exhalar de manera calmada y consciente. Puedes mantener esta respiración durante 3 a 11 minutos, adaptando el tiempo a tus necesidades y capacidad.

El Vajrasana es considerado un remedio eficaz para aliviar los efectos negativos de comer en exceso o demasiado rápido. Los antiguos yoguis incluso creían que sentarse en esta postura les permitía digerir incluso rocas.

Al practicar esta postura de roca y enfocarte en la respiración consciente, estimulas la circulación sanguínea en el área abdominal, lo que puede ayudar a mejorar la digestión. También promueve la relajación y la calma en el cuerpo y la mente, lo cual es beneficioso para un proceso digestivo saludable.

Recuerda que el yoga es una práctica individual, por lo que siempre debes escuchar a tu cuerpo y adaptar las posturas según tus propias capacidades y limitaciones. Si experimentas alguna molestia o dolor, es importante detenerte y consultar a un profesional de la salud.

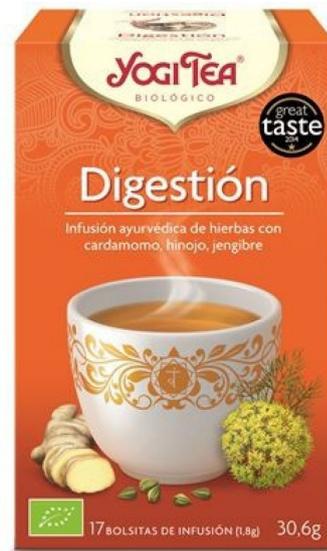
¿Cuál es la composición de Yogi Tea Digestión ?

- Cardamomo
- Hinojo
- Cilantro
- Cebada malteada
- Regaliz
- Menta piperita
- Jengibre
- Canela



Yogi Tea Digestión 17 Bolsitas

EAN: 4012824401068 **FABRICANTE:** YOGI TEA



- Pimienta negra
- Clavo

Infusión Bio y vegana.

