H□i th□ hôi khi□n b□n luôn c□m th□y m□t t□ tin. Nh□ng b□n có th□ đ□y lùi tri□u ch□ng này nh□ t□p yoga đ□n gi□n. Ngoài ra, b□n còn có th□ gi□m cân nh□ t□p 2 bài t□p yoga này.

Trong nhi□u tr□□ng h□p, cho dù b□n đã đánh răng và gi□ v□ sinh răng mi□ng s□ch s□ nh□ng ch□ng hôi mi□ng v□n xu□t hi□n. V□y lý do gây hôi mi□ng có th□ xu□t phát t□ đâu:

Ch□ng hôi mi□ng có th□ là h□u qu□ c□a b□nh h□ van tim, b□nh t□ ph□i, gan ho□c cũng có th□ là k□t qu□ c□a nh□ng thói quen nh□ hút thu□c lá, u□ng r□□u nhi□u...

Các nhà nghiên c□u tin r□ng nh□ng ng□□i b□ khô mi□ng s□ d□ b□ hôi mi□ng. Ngoài ra, nhi□u

cao răng, b□ tr□ng □ l□□i... cũng là nguyên nhân khi□n cho vi khu□n tích t□ nhi□u □ l□□i và là nguyên nhân gây ra mùi hôi □ mi□ng.

Đ□ gi□m thi□u mùi hôi mi□ng, vi□c v□ sinh răng mi□ng s□ch s□, lo□i b□ thói quen hút thu□c, u□ng r□□u... bao gi□ cũng đ□□c □u tiên hàng đ□u. Tuy nhiên, ngoài ra, b□n cũng có th□ tham kh□o m□t cách tr□ hôi mi□ng r□t đ□c bi□t là t□p yoga.

1. Bài t□p Kapal Bhati Pranayama

L□i ích: Bài t□p này có tác d□ng làm s□ch ph□i, tăng oxy cho các t□ bào, làm s□ch máu, c□i thi□n h□ tiêu hóa, săn ch□c c□ b□ng, gi□m cân hi□u qu□... Nh□ h□ tiêu hóa và ph□i đ□□c làm s□ch mà h□i th□ c□a b□n cũng có th□ gi□m b□t mùi khó ch□u.

Cách t□p:

B□□c 1: Ng□i tho□i mái, khoanh chân vào nhau và th□ng l□ng. Hai tay th□ l□ng trên đ□u g□i ho□c bàn tay b□t □n (ngón cái ch□m ngón tay gi□a, các ngón tay khác du□i th□ng). Th□ l□ng m□t và c□ th□.

B□□c 2: Hít sâu b□ng mũi, b□ng căng lên r□i sau đó th□ m□nh ra b□ng cách hóp b□ng l□i (hóp các c□ b□ng l□i đ□ ép h□t không khí ra ngoài b□ng cách th□ ra qua mũi). Không khí s□ đ□□c đ□y ra kh□i ph□i do s□ co l□i c□a c□ hoành.

B□□c 3: Sau khi th□ m□nh ra hít vào m□t l□n n□a, l□n này không c□n n□ l□c hít sâu vào mà đ□ ph□i t□ m□ ra đ□ hút không khí vào. Ch□ c□n th□ giãn.

B□n có th□ t□p trong 15 nh□p th□. Sau khi hoàn thành 15 nh□p hít sâu và th□ m□nh ra, b□t đ□u th□ giãn hít sâu và th□ sâu.

L□u ý: Nh□ng ng□□i b□ đau tim, cao huy□t áp, sa ru□t, thoát v□ đĩa đ□m, hen suy□n, hay chóng m□t, h□i th□ g□p gáp... đ□u không nên t□p bài t□p này vì nó có th□ làm r□i lo□n nh□p tim, huy□t áp và l□u thông trong c□ th□, làm cho tình tr□ng b□nh n□ng h□n.

2. Bài t□p Shankha Prakshalan

L□i ích: Bài t□p này có tác d□ng "d□n d□p s□ch s□" đ□□ng ru□t, d□ dày, gi□m s□ trào ng□□c axit và các d□ch v□ lên mi□ng, t□ đó tránh gây mùi khó ch□u. Shankha Prakshalan đ□□c xem là m□t bài t□p yoga r□a ru□t hi□u qu□ nh□t đ□ th□i các ch□t đ□c trong c□ th□, đ□ng th□i giúp b□n duy trì tr□ng l□□ng kh□e m□nh, tránh tăng cân.

Cách t□p:

B□□c 1: U□ng m□t ly n□□c mu□i □m (pha nh□t).

B□□c 2: Th□c hi□n các đ□ng tác ép n□□c xu□ng ru□t

- Đ□ng th□ng, 2 bàn chân cách nhau 30cm. Tay gi□ th□ng lên cao, ngón tay đan vào nhau, lòng bàn tay ng□a, l□ng th□ng, hít th□ đ□u.

- Nghiêng ng□□i sang trái r□i sang ph□i. Th□c hi□n nh□ v□y 4 l□n. Đ□ng tác này s□ giúp m□ l□ môn v□, m□i l□n nghiêng ng□□i giúp n□□c đi xu□ng tá tràng và ru□t non.

- Tr□ l□i t□ th□ ban đ□u. Tay ph□i căng ngang, tay trái cong sao cho ngón tr□ và ngón cái ch□m vào x□□ng đòn. Xoay thân mình, xoay tay căng ngang v□ phía l□ng h□t m□c có th□. M□t nhìn theo đ□u ngón tay. Sau đó th□c hi□n đ□ng tác ng□□c l□i cho tay tay trái căng ngang, tay ph□i cong. Th□c hi□n l□p l□i luân phiên 4 l□n m□i bên.

- N□m t□ th□ gi□ng nh□ r□n h□ mang, lòng bàn tay và ngón chân ch□m đ□t. Hai chân cách nhau 30cm.

- Xoay đ□u, vai và thân cho đ□n khi nhìn th□y gót chân đ□i di□n (n□u xoay v□ bên ph□i thì nhìn th□y gót chân trái). Xoay liên t□c v□ 2 bên, m□i bên 4 l□n.

- Ng□i x□m, 2 chân cách nhau 30cm, gót chân đ□t d□□i m□t ngoài đùi,không đ□ d□□i mông. Tay đ□ trên đ□u g□i. Xoay thân mình, đ□u g□i trái kh□y xu□ng đ□t phía tr□□c chân đ□i di□n. Lòng bàn tay đ□y b□p chân ph□i v□ phía trái và b□p chân trái v□ phía bên ph□i.

- Ngoái l□i sau l□ng h□t m□c có th□, xoay đ□u giúp cho xoay thân và tăng áp l□c □ b□ng. Ban đ□u c□n th□c hi□n kh□y đ□u g□i trái tr□□c đ□ ép vào thành b□ng ph□i giúp ép vào đ□i tràng lên. Th□c hi□n nh□ v□y 4 l□n m□i bên.

B□□c 3: U□ng ti□p m□t ly n□□c mu□i □m và th□c hi□n l□i các đ□ng tác ép n□□c xu□ng ru□t nh□ trên.

L□u ý: Bài t□p này s□ có tác d□ng t□t nh□t n□u t□p vào bu□i sáng s□m khi d□ dày tr□ng r□ng. Sau khi th□c hi□n không nên lao đ□ng hay làm vi□c quá s□c.

Theo Trí th□c tr□