

Упражнение за предпазване от инсулт. Кога да правим упражненията за почистване на артериите от плака? Упражненията се правят сутрин и вечер съответно по 45 и 15 минути. **Упражнение за почистване на артерии**

Първо изпивате две чаши вода. Заставате леко разкрачени и наведени, с длани на краката. Издишате целия въздух и изтегляте диафрагмата нагоре 30 пъти за 30 сек, после следва почивка също 30 сек.

Така правите осем серии, като по 240 пъти из тегляте диафрагмата нагоре. Почивате една минута. Отново пиете две чаши вода. В същото положение издишате въздуха и започвате да въртите коремните мускули вълнообразно, отгоре надолу 30 пъти. Почивате 30 сек, после въртите мускулите 30 пъти, но отдолу нагоре. Почивате няколко минути и правите същото упражнение още два пъти.

Как да почистим артериите с дишане?

Вдишвате малко въздух през носа и го издишвате веднага със сила. Правете това 100 пъти за минута. След серията поемате въздух и го задържате за 50-60 сек.

Това са две упражнения, които помагат за почистване на стомаха, червата, пикочния мехур, за отстраняване на излишната съединителна тъкан и поддържат вътрешните органи в добра кондиция.