

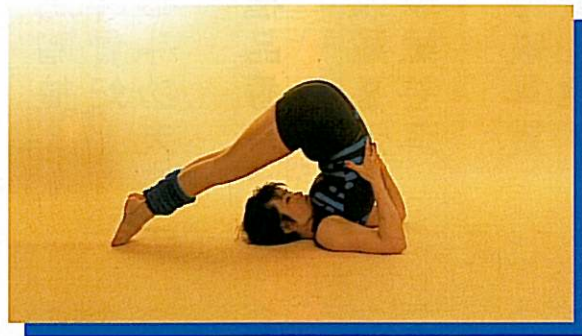
## 強化心肺功能

## 肩倒立

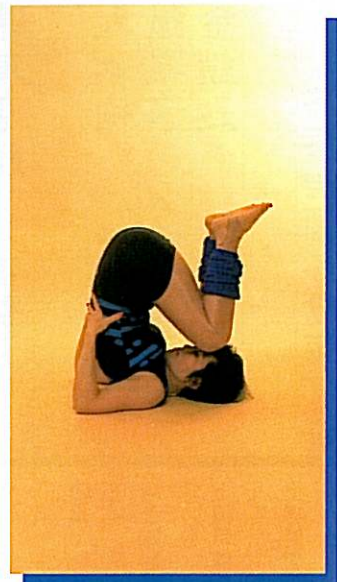
肩

倒立又名蠟燭式，被稱為瑜伽的太子式，有病強身及美容功效。既同時擁有犁式的優點，更有治療痔瘡、靜脈曲張及去脂的效果。

因有強化心肺功能的緣故，患有哮喘者如每天作犁式或肩倒立10分鐘，將有治愈功效。



1 犁式，手肘着地，手掌托腰背，雙腿伸直，自由呼吸。(可參考上期第82頁)



2 曲膝，呼氣。

## 注意事項：

當哮喘發作，高血壓或身體有任何不適時忌做；如勉強完成，只會造成反效果。

## 肩倒立功效

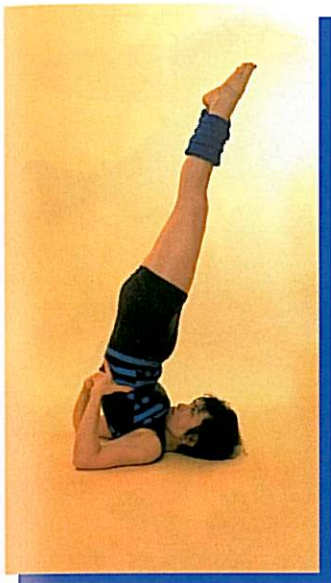
- 強化心肺
- 治療痔瘡
- 防治靜脈曲張
- 去除脂肪

□ 區楚雲瑜伽師父

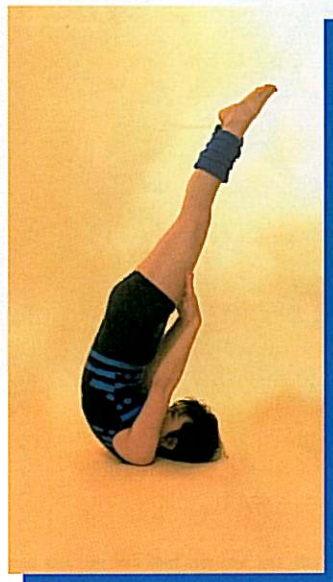
「美姿」天然減肥膏

「美姿」天然減肥膏是目前東南亞最受歡迎，效果最為顯著的天然減肥膏，能有效地減去積聚於身體上任何部位的多餘脂肪。

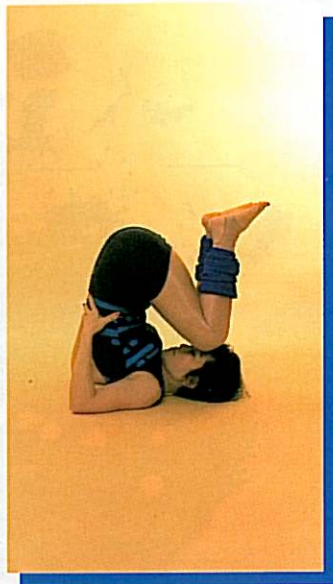
「美姿」天然減肥膏，不含荷爾蒙、合成色素及香料，純以天然無毒性草葯精華提煉而成，是目前最安全的自用



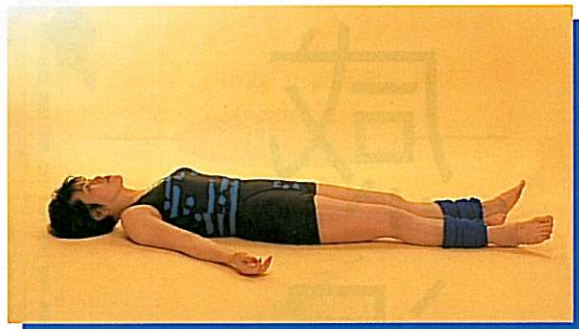
**3** 吸氣，雙腿伸直，腳掌、腿、身體成直線，然後雙腿放鬆，自由呼吸，並想着喉嚨的深處。保持姿勢1分鐘，如不感困難，可延長至10分鐘。



**4** 合手掌，指腳尖，將全身重量落於雙肩和後腦，成三角點，支持身體的重量。如能保持這姿勢10分鐘，效果將更好，但不要勉強。



**5** 曲膝，雙手抱腿，慢慢坐起。



**6** 大休息5分鐘。

外敷減肥劑，絕無副作用。只需將「美姿」天然減肥膏在脂肪積聚處塗搽按摩，經由皮膚毛孔滲入皮膚，用到七天後，聚積於脂肪物質中的油液及水份被分解後，自大小便排出體外，用到窈窕的理想效果出現時，便可停用。



總代理：  
天然護髮美容中心

香港銅鑼灣軒尼詩道 438 號金鵝商業大廈 16 樓 A 座  
電話：(852) 2572 3590 傳真：(852) 2893 1597

24 小時查詢熱線 2833 0822

銷售店：地利店、健怡坊（前地利藥坊）、中藝（香港）有限公司、快康寧（彩虹地鐵站）及各大藥房