

# 蝮 蝮 式

## 加強血液循環

□ 區楚雲瑜伽師父

### 進

步的科技生產了空氣調節，雖然給我們享受清爽的生活，但亦帶來了不良的後果，例如肌肉僵硬影響了血液循環，導致機能衰退，尤其是女性因下半身的衰弱，更易引致婦科病。

瑜伽的姿勢能直接把血液內的淋巴液、荷爾蒙及營養素輸送全身，清除身體內的廢物，同時防止病魔的入侵。 ●

#### 功效：

- 血液集中盤腔內，可防治婦科病
- 治腰彎過大
- 可解除腹部瘀血、腹脹
- 去除脂肪
- 治消化不良及慢性便秘
- 加強大腿內側肌肉，強健腰椎
- 有助盤骨的穩定性
- 治療歪斜的骶骨及尾骨
- 柔軟腿筋，令血液循環暢順，改善腹冷、下肢冷、痠麻、無力等。

#### 注意事項：

雙腿不可張開過盡。臉部無法貼地者，亦不可強求，循序漸進，定能達到理想的效果。

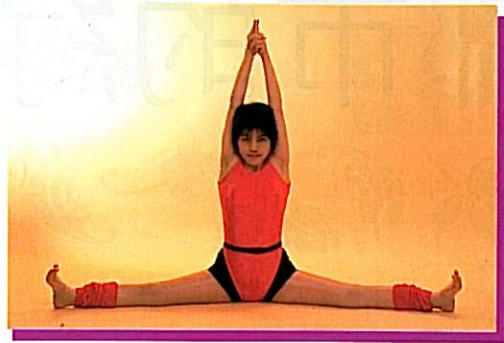
「美姿」天然減肥膏

「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。

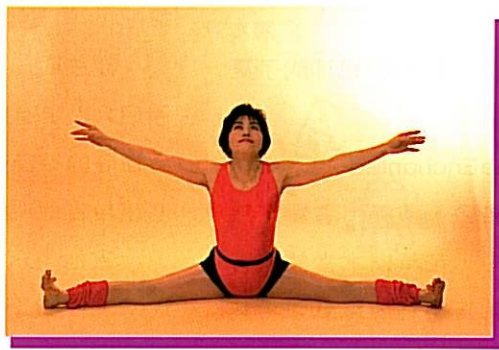
「美姿」天然減肥膏，不含荷爾蒙、合成色素及香料，純以天然無毒性草葯精華提煉而成，是目前最安全的自用



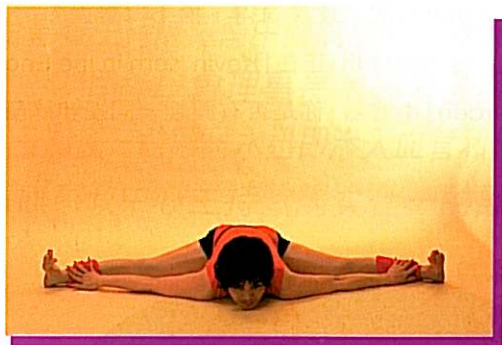
**1** 雙腿張開，脊椎伸直合掌胸前，呼氣。



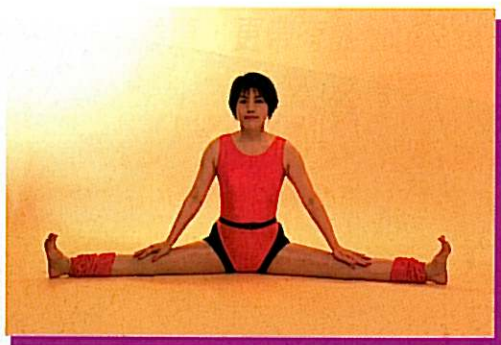
**2** 吸氣，提肛，雙掌盡量向上伸展，保持這姿勢8秒。



**3** 雙手放鬆，呼氣。



**4** 將身體慢慢按在地面或盡量貼近地面，保持這姿勢15-20秒。



**5** 完成這姿勢後，吸氣，並仰起上半身，慢慢放鬆雙腿。

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號金鶴商業大廈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