



骨盆伸展平衡

加樂生技國際公司

天然 • 有機 • 健康 •

美麗 • 樂活 •

實現一個沒有疾病，沒有病人的世界





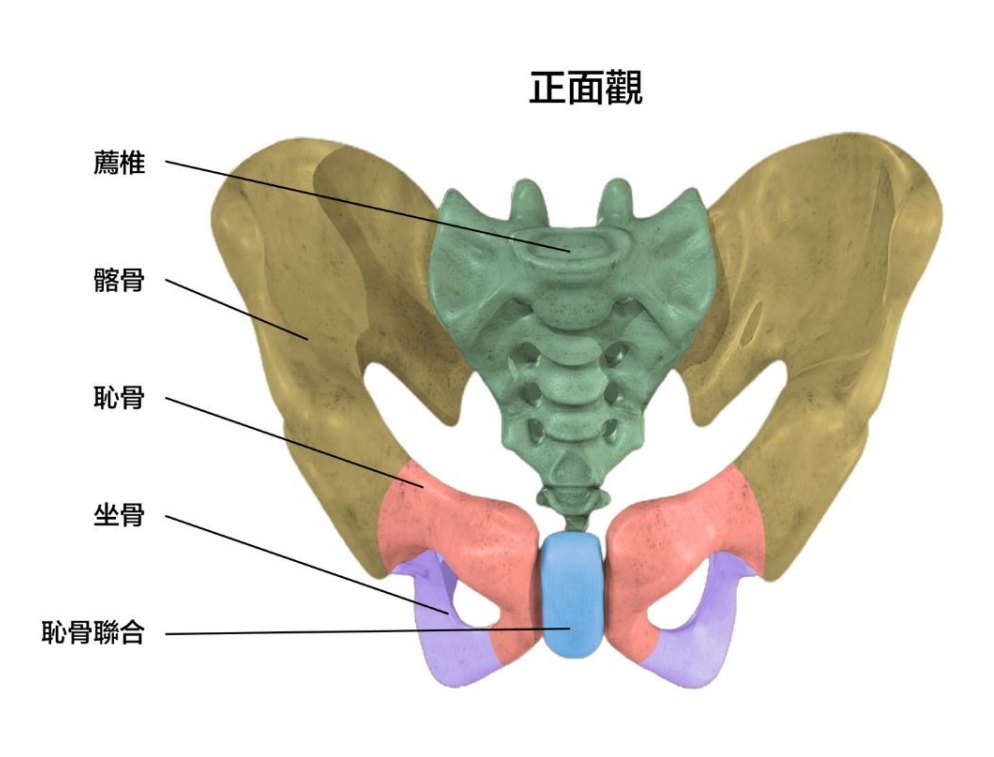
骨盆的構造

包含了四塊骨頭：

左與右髖骨（髌股、坐骨、恥骨結合而成）、
薦椎，與尾椎。

骨盆位居身體的中樞位置，

上接軀幹、下接下肢。





骨盤平衡

若因習慣於不良的姿勢：如久坐、久站、蹺二郎腿、癱在椅子上、駝背等。
將造成骨盆歪斜，包含骨盆前傾、後傾，骨盆側傾、骨盆旋轉。

骨盆歪斜牽一髮而動全身，
讓身體骨架長期處於不當的壓力下，就會影響許多地方，
像是腰痠背痛、坐骨神經痛、椎間盤突出、
身體的代謝率下滑，容易肥胖，更因老廢物質的囤積，
會讓臉部容易不對稱及浮腫。





骨盆歪斜會造成的問題



○ 腿型不好看

骨盆影響全身，變成O型、X型腿的機會就會增加。



○ 容易經痛

若骨盆歪斜，再加上骨盆腔內佈滿能讓人感覺放鬆的副交感神經，要是受到干擾，痛感也會加倍。

○ 腰痠背痛

骨盆歪斜時，身體為了平衡會增加脊椎的壓力，造成背部、腰部肌肉緊繃，易感覺腰痠背痛。

○ 小腹凸出

體重在標準值、四肢也很纖細，為什麼小腹還是凸凸的呢？這很可能就是骨盆不正造成。

○ 容易便秘、頻尿

骨盆包覆著消化、生殖和泌尿器官，若是發生前傾、後傾甚至扭轉，擠壓到這些器官，便容易造成脹氣、消化不良、便秘、頻尿、漏尿的情況。





骨盤易形成十大問題

- 便秘
- 消化不良
- 重心不穩
- 肩頸痠痛
- 腰背不適
- 身體疼痛僵硬

- 身體歪斜失衡
- 臉部肌肉不對稱
- 鞋子磨損度不均
- 長短腳、假寬胯、馬鞍體型





骨盆歪了嗎？

靠著牆，看間隙

靠著牆壁，頭部、肩膀、臀部輕靠在牆上。

腳後跟距離牆面約 3 公分。如果腰椎與牆壁間的距離，超過一個手掌厚度，就表示骨盆過度前傾！

自己檢測方法

最簡易的方法就是趴著，請家人從屁股後方觀察有無一高一低的情況，若屁股明顯有一高一低的狀況，就代表骨盆已經歪斜了。





越舒服越不好

坐著的時機通常是這幾種：

在家裡客廳的沙發上、在書桌或辦公桌前、

開車的時候、坐大眾運輸交通工具時等，

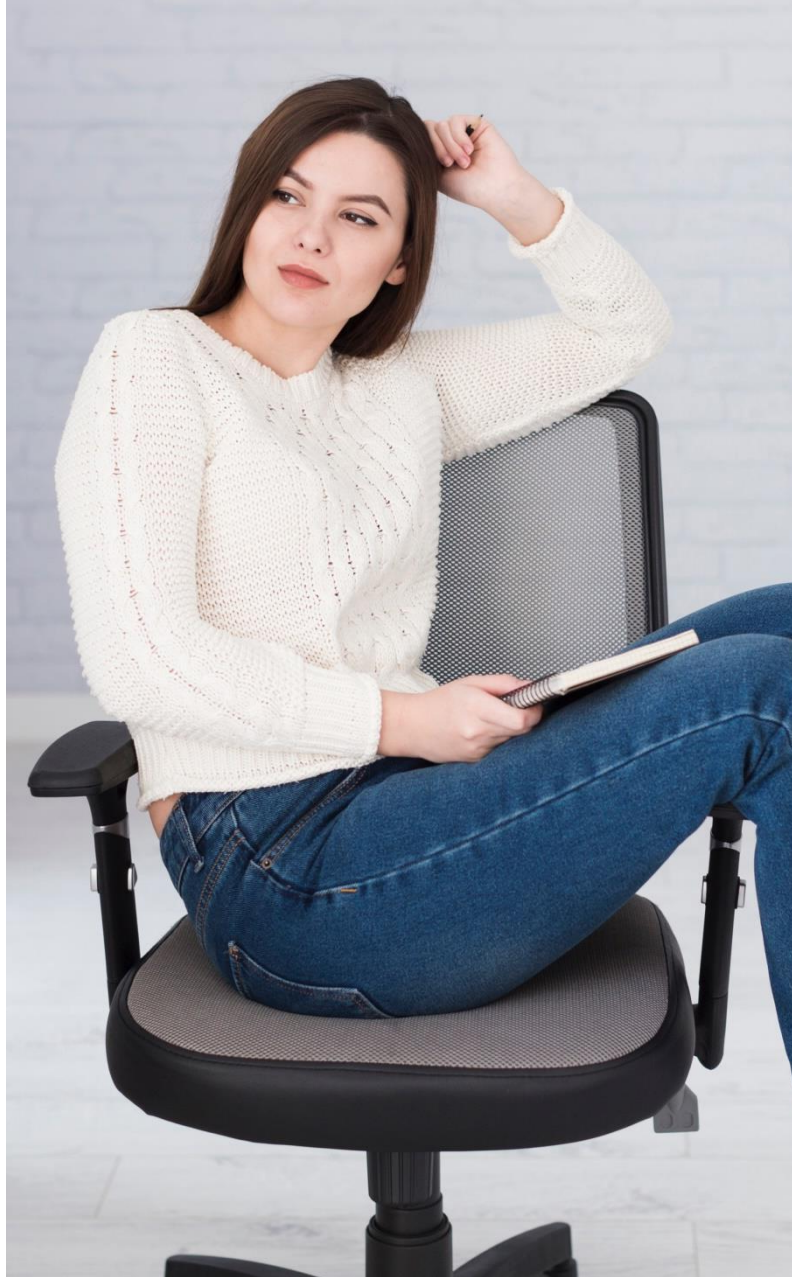
但「坐著」的時候你有注意過自己的姿勢嗎？

不良的坐姿，

也就是所謂我們覺得是舒服的姿勢，

會造成肌肉、骨骼、關節慢性疲勞，

骨盆歪斜不正，經年累月就可能導致身體問題。





頭有枕

頭部有枕頭支撐，脖子就可放鬆。

背有靠

背部有支撐，腰部肌肉可獲得適檔的休息。

腳有踏

腳踏實地，大腿就不會出現額外使力及壓迫的情形。

肘有撐

手肘有可擺放的椅靠，肩膀可自然垂下，獲得足夠放鬆，不會形成聳肩。



實現一個沒有疾病 沒有病人的世界



補給-腰背 | 004

植物協同力，舒緩腰背不適，讓植物的力量幫助你達到身體恢復
平衡痠脹現象,且預防發"岩"作用
腰痠背緊之慢性狀態舒緩

IUR-日安 | TT11

運用植物生命力，舒緩滴滴答答
多喝水、少憋尿，扭轉女性常見的小麻煩
幫助女性更有魅力
婦女易頻尿現象, 排不乾淨等等的舒緩

A0-舒關 | TT38

維持靈活彈性，擁有健康體質
讓您活動自如，舒服健壯，使生命
更新有活力
因老化關節負重過大或基因遺傳所
造成的關節不適



1990年榮獲國際唯一認證 健康醫學藥學化妝品金牌獎

醫學藥學的目的 / 實現一個沒有疾病、沒有病人的世界



trade leaders' club
CLUB LEADERSHIP AND COOPERATION

editorial office

Salut, le 12 février 1990

Cher Monsieur,

Le Comité de Sélection du Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990, une union unique mondiale de professionnels cosméticiens, a décidé d'attribuer au prix de la beauté le plus prestigieux à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.

De cette manière, le Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990 sera remis à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.

Le Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990 sera remis à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.

Le Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990 sera remis à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.

Le Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990 sera remis à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.

Le Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990 sera remis à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.

Le Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990 sera remis à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.

Le Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990 sera remis à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.

Le Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990 sera remis à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.

Le Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990 sera remis à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.

Le Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990 sera remis à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.

Le Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990 sera remis à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.

Le Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990 sera remis à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.

Le Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990 sera remis à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.

Le Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990 sera remis à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.

Le Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990 sera remis à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.

Le Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990 sera remis à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.

Le Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990 sera remis à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.

Le Prix International de Beauté Pharmacosmétique 1990 sera remis à votre société pour sa contribution à la beauté humaine.



總代理
伽樂國際有限公司

GALE INTERNATIONAL CO., LTD.

法國普羅旺斯芳香療癒藝術

- 創辦人-馬公內博士 (Dr.Magone)
- 療癒藝術的鑰節-公元前4500年古埃及文獻
- 特約無污染，有機栽培無噴灑農藥之新鮮植物
- 太空總署儀器零下30°C真空萃取製造
- 純植物成份經第一次冷壓蒸餾提煉萃取
- 精油分子比水輕，滲透力特佳能快速進入血液循環
- 13種以上配方超濃縮調配型複方精油，產生協同作用中和植物正負值