

胃潰瘍の治し方

- 前屈姿勢がほとんど
- 恐怖症の人に多い
- 食べたあと、すぐ痛みが起こるのは胃カタル
- 胃潰瘍や胃酸過多は空腹の時痛み、食べると痛みが薄いだり、なくなったりすることがある。
- 潰瘍やがんは一種の文明病で、心理的なショック・肉体的過労、刺激の過剰が主な原因である。

治し方

- 1) 瞑想して脳を休める。信仰で心をくつろがせる。
- 2) 倒立（逆立ち）、さかなのポーズなどで上背部および首の凝りをとる。

倒立

リング台102を用いての体操(

倒立保持 ●…S



- やり方
1. 腕でフ
2. 倒立し

B	
C	

- 効果
・肩、首
・調整力
・身体疲

トップに戻る