

糖尿病患的瑜伽體位療法：

早上：起床伸展身印、行動式、頭碰膝式、壓胃身印。

傍晚：瑜伽身印、大拜式、蛇式、風箱式、壓胃身印。

• 頭碰膝式：

以右腳掌貼住左腳大腿，左腿向前伸直，上身向前彎曲時吐氣，前額觸及左膝蓋，兩手指交叉互扣壓往左腳跟。當前額碰到膝蓋時，氣需完全吐盡，閉氣八秒，然後吸氣，分開雙手並坐直，再換左腳掌貼住右腳大腿，重複上述動作。左右各四次。

• 風箱式：

仰握，吐氣時，曲右腿，雙手握往右腿，並將其拉至胸前，閉氣八秒；吸氣時，恢復仰臥的姿勢。然後換左腿重複上述的動作，最後雙腿一起做。右腿、左腿、雙腿各做一次為一回，練習八回。

• 行動式

第一部分：

1. 站直，將雙手置背後交叉互握，手掌緊貼，肚臍以下保持不動，上身向左彎並吐氣，雙手向右伸，保持此姿勢不動，閉氣八秒，然後吐氣恢復原狀。身體向左彎時，左手臂須與背部接觸，閉氣時亦同。

2. 向右彎重複上述動作，即右彎時，雙手向左伸，閉氣八秒，然後吸氣恢復原狀。

3. 上身向前彎並緩緩吐氣，慢慢將互握的雙手舉起，頭越低越好，膝蓋不可彎曲，保持此姿勢閉氣八秒，然後吸氣。

4. 吸氣時，身體逐漸恢復原姿，並繼續向後彎，頭與頸向後仰，雙手互握垂直朝下，保持此姿勢閉氣八秒，然後吐氣，恢復原姿。

第二部分：

1. 跪著坐在腳後跟上，重複第一部分的動作，腳趾須朝前，呼吸的方式與前同，肚臍以下不可彎曲。

第 2 部分的 1. 與 2. 與第一部分的 1. 與 2. 同。

2. 向前彎時，鼻子與額頭須著地，臀部不可離開腳跟。

3. 向後彎時，頭與胸向後仰，互握的雙手須觸腳後跟及地，並支撐一部分體重。

糖尿病患的瑜伽食療法

• 糖尿病主要是肝臟及胰臟有毛病，故須保持這兩個器官的健康，患者需選擇使腸、胃保持清潔，富含營養及易消化的食物。

- 各種水果，特別是熟的香蕉。
- 盡量降低飯及麵食攝取量。
- 多食用蔬菜湯、秋葵、瓠瓜、絲瓜、無花果等鹼性食物。
- 椰子、花生、酸乳酪是鹼性及滋養的食物。

- 病情嚴重時做 2~3 天只喝檸檬水或一些水果的斷食。
- 不食用非素食食物或酸性食物。
- 患者應克制貪吃的慾望。

示範食譜

番茄沙拉

材料：

番茄 2 個

cream cheese 1/3 塊

九層塔 1 杯

做法：

1. 番茄洗淨(需選擇較紅的)，切 2 公分大小的丁。
2. cream cheese 切 1 公分左右的小丁。
3. 九層塔洗淨切碎加入適量的橄欖油及鹽再與前兩項食材拌勻即可。

這是一道西式沙拉，番茄含番茄紅素對健康很有幫助與九層塔一起是絕配，再加上富含蛋白質的 cream cheese，在炎炎夏日裡食用很爽口。

三色沙拉

材料：

豆腐 1 塊

番茄乾 3 個(或小紅莓 3 大匙)

毛豆 1/2 杯

香菜末 1 大匙

做法：

1. 豆腐洗淨切 2 公分大小的塊狀，入滾水中燙熟。
2. 番茄乾切小丁。
3. 毛豆洗淨入滾水中燙熟。
4. 所有材料置盤中加入橄欖油及鹽拌勻即可食用。

紅、綠、白三色搭配的菜肴總是讓人食慾大增，符合低油、低糖、低鹽，鹼性的食物，大家可以動手做看看。很好吃哦！（本文作者為中華民國阿南達瑪迦瑜伽靜坐協會教師）