

濕疹的症狀

傷患處有分泌物、發癢、灼熱感，每年都會復發。身體虛弱，間歇性發燒。

起因

當乳糜、血液、肌肉及脂肪這身體的四要素都受到干擾時，就會出現濕疹。由於血液衰弱。使得皮膚、肌肉、脂肪等變弱及免疫系統喪失功能，於是濕疹病菌便在身體內繁殖。

瑜伽體位法（瑜伽體位示範圖請參考月刊）

早上:大拜式、瑜伽身印、蛇式、壓胃身印、手碰腳式。

傍晚:扭轉式、困難光明式、龜式。

• 扭轉式

用右腳跟壓住海底輪，將左腿置於右大腿的右側，右手握住左腳拇指，並使右手貼在左膝的左側。然後從左邊向後扭轉，左手觸摸肚臍，脖子盡可能地向左轉。維持 30 秒。然後換邊，左右各四次。

• 光明式

將右小腿向後彎，但是不要碰到大腿，用手撐起全身，再以同樣方式將左腿向後彎，然後慢慢坐下。把手放在膝上。剛開始練習時須非常小心，冒然坐下易造成傷害。每次 30 秒。練習四次。

• 困難光明式

以光明式躺下，握住兩肩，頭枕在前臂練習三次。

• 龜式

採蓮花式，將兩手前臂由小腿與大腿間穿過，然後兩手互握勾住脖子。手肘須碰地，頭向前彎，雙眼盡量向遠方凝視。時間半分鐘，練習四次。

備註：未經阿者黎的允許或老師的指導，不要冒受傷的危險練習體位法及身印。

瑜伽食療法

- 1.患者不可食用甜食及非素食性食物。
- 2.所有易消化及營養性食物皆可攝取。
- 3.飲用足夠的水。
- 4.陰曆新月、滿月後的第十一天一定要斷食。

5.會引起赤痢及便秘的食物絕對不可食用。

6.患病處應每日行日光浴。

斷食法

開始時以水果或蔬菜湯斷食，身體可以適應後漸漸改成果汁斷食，然後再以水或檸檬水斷食，最後則完全不進食(連水也不喝)，如此身體則不至於承受過劇之生理改變，心理也容易適應。

- **斷食時間：**

陰曆十一日早上日出後開始斷食至陰曆十二日早上日出開始復食。

- **復食方法：**

復食時，先喝檸檬水(半個檸檬+400~500CC 水加 1 小匙鹽)，約過半小時後，吃一根熟香蕉，過半小時後再吃其他食物，但必須清淡(水果或芽菜是最好的復食食物)。復食食物不可食用過多。

示範食譜

- **鬱金南瓜**

南瓜 1/2 斤

鬱金香粉 1 大匙

小茴香 1 茶匙

作法：

1.南瓜皮刷洗乾淨，除去 及子，切塊(皮不用去除)。

2.鍋中置油 1 大匙爆香小茴香及鬱金香粉，再放入南瓜及 1 杯水，蓋上鍋蓋燜煮，至南瓜軟熟。

3.加入少許鹽調味即可盛入盤中。

* 用了印度香料的菜餚不一樣喔！

- **莧菜豆腐羹**

莧菜 1/2 斤

豆腐 1 塊

枸杞子 1 大匙

作法：

1.莧菜洗淨切成 1 公分的小段。

2.鍋中置水，水滾後放入莧菜及豆腐，約煮數分鐘，加鹽調味，再以太白粉勾薄芡。

3.起鍋前加入枸杞子及少許油(不放亦可)。

* 容易消化又非常美味的蔬菜湯。

(本文作者為中華民國阿南達瑪迦瑜伽靜坐協會教師)

