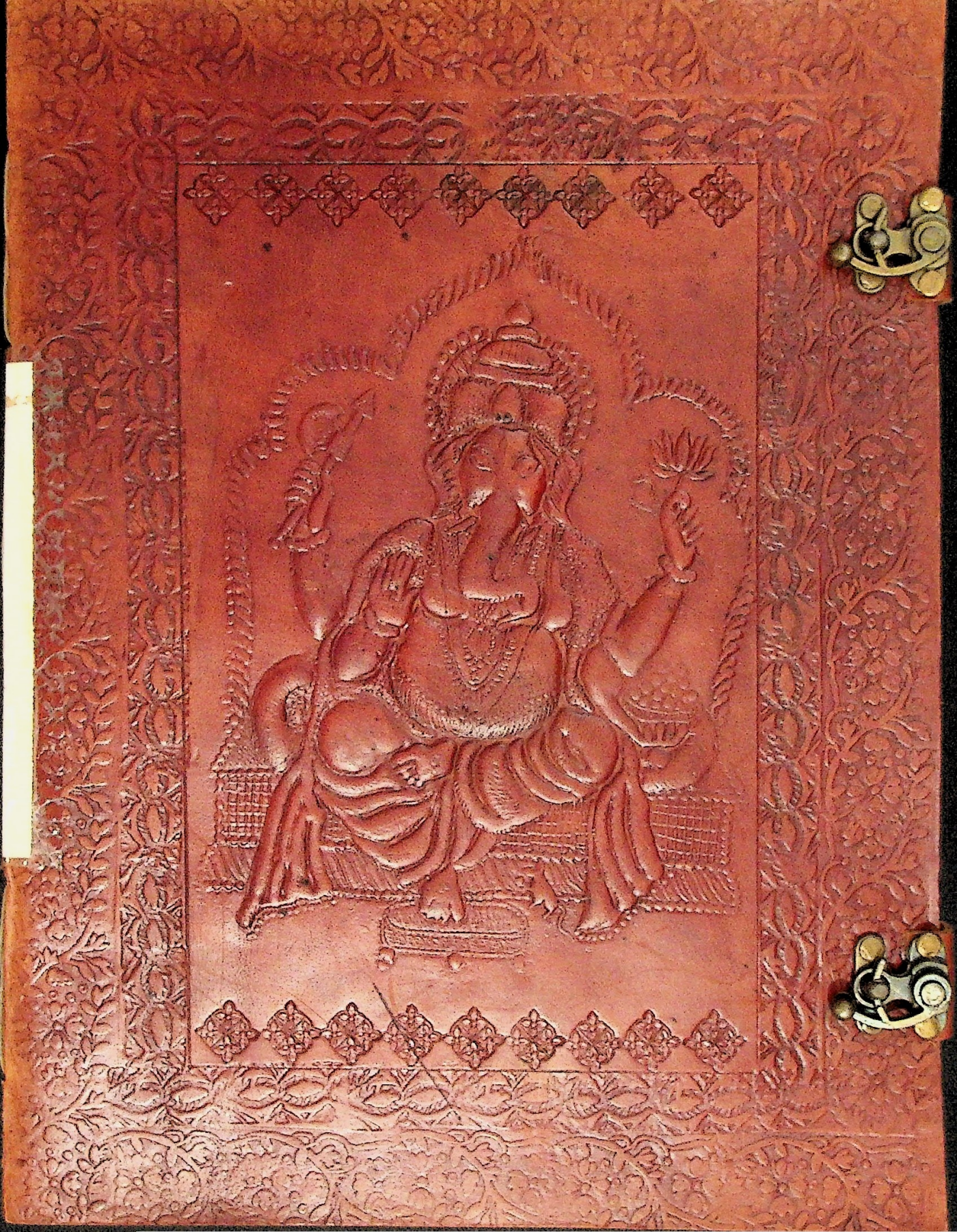




粉刺 / 痤瘡 Acne /

粉刺是由於高pitta狀態，容易出現在年青族群，由於荷不蒙提高每不當的飲食，過盛的pitta Dosha在皮下移動，因而爆發出來。在月經的週期與更年期期間，任何不同時間都可能被觸發。其它因素包括，藥物，過敏反應，壓力，情緒緊張，激素反應，不良的飲食習慣和Ama，化學品，陽光照射。

加重提高pitta的食物，糖，巧克力，奶製品，肉類，湯菜，乾製食品，薯片，過咸的食品，過辣，醃醃的食物，油炸，柑橘水果。

◎ 改善建議：遵循pitta飲食章程。

維他命：A, 50,000 IU, E 400 IU 在餐前。

B6 50mg. 一天二次。C: 3000mg.

鋅 90mg. 多石廣物，亞麻子或報春花 4匙/日

須補充油：要稀釋，杜松 Juniper: ↓ V. K, ↑ P. 檀香, ↓ V. P. K.

Jatamasi: ↓ V. K, ↑ P, 茶樹: V. P. K =, Lemon: ↓ P. V, K, 可混合油。

Herbs: Turmeric: ↓ V. K. P., 願香 Sandalwood: ↓ V. P. K., Rose: = V. P. K.

龍膽 Gentian: ↓ P. K. ↑ V, 燕麥桔梗: ↓ V. P. ↑ K, 甘草 ↓ V. P. ↑ K,

牛蒡 ↓ P. K. ↑ V, 紅三葉草 ↓ P. K. ↑ V, 薄荷 ↓ P. K. V., 檸檬草 ↓ P. K. V.,

混合草藥, Noni Juice: ↓ V. P. K, Amalaki: V. P. K.

避免：糖，巧克力，乾燥食物，女性潮熱食物，石礦，B12，化學肥兒，軟飲料。

◎ Herbs 製作。

Vata:

Turmeric 1 oz

Sandalwood 2 oz

Rose 1 oz

Amalaki 1 oz

Gentian 1 oz

Oat straw 2 oz

Licorice 1 oz

Pitta:

Witch Hazel 金縷梅 1 oz

Dandelion 蒲公英 2 oz

Burdock 牛蒡 2 oz

Red clover 1 oz

Peppermint 1 oz

Lemongrass 2 oz

Kapha:

Echinacea 紫錐花 1 oz

Myrrh 1 oz

Red clover 2 oz

Lemongrass 2 oz

Lemon Balm 1 oz

Guggulu 1 oz

Vata:

Sandalwood 2 oz

Turmeric 1 oz

Chamomile 2 oz

Ginger 1 oz

Vata-pitta

1/2 匙 sandalwood 粉

1/4 " Turmeric 粉

1/3 " Lemon 汁。

乾的成份混合檸檬汁，然後敷在臉。乾3-洗淨。亦可用蘆薈凝膠。(不要使用蘋果醋)。

另類平衡 pitta 草药及方式：

- ① 取 kutki, Guduchi, shatavari 等量的粉，每日塗舌頭，沖洗。
- ② 取孔然，香菜，茴香仔煮水十分鐘，每日喝3次（種子取半茶匙）。
- ③ 用藍色的瓶子裝水，在陽光下放置2小時，每日1-3杯，有降溫的效果。
- ④ 取1茶匙厚嘴豆粉，混合水，貼在臉上。
- ⑤ 取杏仁粉混合水，貼在臉上。
- ⑥ 羊奶混合檀香和薑黃粉（ $\frac{1}{4}$ 是薑黃， $\frac{1}{4}$ 是檀香），成糊狀貼在臉上，有效的。
- ⑦ 喝蘆薈汁，每日半杯。
- ⑧ 保持結腸乾淨，清除 Ama，每日 $\frac{1}{2}$ 匙 Amalaki 粉末塗在舌頭上，在睡前清洗。
- ⑨ 痙攣的根本原因是「情緒緊張」，須減輕壓力。

Yoga = Moon Salutation (月亮)。

呼吸法：只用右邊鼻孔呼吸，5-10分鐘，有助於降低 pitta。

- ① 左鼻孔呼吸 - 稱為「月亮」呼吸法，可冷卻，有下降的功效。
- ② 右鼻孔呼吸 - 稱為「太陽」呼吸法，有「加熱」的功效。

打嗝 Hiccup (Hikka)

① 由於 Kapha 阻礙 Vata 的運行，全方位運行的 Vata 受到阻撓，找到的呼吸渠道，水渠道和食物供給的渠道，產生位於在胸部，因此產生「呃逆」。

② 前驅症狀

1. 心臟疼痛及兩側地區疼痛。
2. 脹氣
3. 太陽穴疼痛。

③ 原因 - 5 類型 (由於腹脹的原因)。

1. 與食品有關 (annaja hikka). - 可以輕鬆治療。
- 「帶果」 2. 與活動有關 (Kshudra hikka). - 可以輕鬆治療
3. 與消化有關 (Yamala hikka). - 可以；但困難治療
4. 嚴重地 (Mahati hikka). > 非常困難治療，最好拒絕。
5. 更嚴重地 (gambhita hikka).

④ - 與食品相關 Annaja hikka

由於吃得太多，不適合的食物，過量的食物，食品和飲料，粗糙，冷，重型的食物，都可以加重 Vata，Vata 越來越惡化，將產生一個沒有疼痛，安靜的呃逆，這現象在停止不良的飲食習慣時，它會停止。

⑤ - 與帶果過度有關 Kshudra hikka

由於帶果和緊張使得 Vayu 的運行要弱，過度的運動和增加 Vata，從肩膀的基部輕微打嗝，沒有疼痛，溫和的聲音。在打嗝時；繼續運動會讓打嗝更嚴重。通常在吃過食物後；不再打嗝。

⑥ - 消化有關 Yamala hikka

在很長的一段時間沒有進食，而在这期間增加消化力，或消化不正常則會出現此類型的打嗝和打哈欠，導致頭部顫動，頸部震顫，軀體，嚴重口渴，腹瀉，不穩定的眼睛，打哈欠震顫，脹氣，嘔吐。

⑦ - 嚴重的 Mahati hikka

產生劇性的眉毛，頸部和兩側，困難移動，眼睛紅紅的，流滿淚水，失去肢體的動作，和喪失言語能力，失去記憶和喪失意識，阻礙食品的運行，導致感覺自己重要的器官被靜中，身體會慢慢彎曲，漸漸消瘦，從身體的深層打嗝出來，有力量，有很大的聲音。

⑧ - 更嚴重的 Gambhita hikka. (在 5 頁)。

⑥ 引起打嗝的五種原因

1. 腹脹的原因

腹膜炎，腸梗阻，胃擴張，胃炎

2. 縱隔肌痙攣

心臟擴大，縱隔腫瘤，哮喘

3. 有毒的原因

高燒，毒血症

4. 神經系統的原因

癲癇，腦腫瘤，重吸收石化症，神經性嘔吐

5. 心理狀態

歇斯底里，突如其來的笑聲，吞嚥過熱，過冷，過於乾燥，沒有任何溫度（水份）。

⑦ 一般居家草藥，適合輕度打嗝

※ 孜然或茴香煮水，200ml → 100ml，一天2次於飯前。

※ 薑片 + 鹽煮水，一天3次，飯前。

※ 小豆蔻煮水，200ml → 100ml，飯後，一天2-3次，膽囊和消化不良

⑧ 適合的蔬菜：生薑、蓮藕

⑨ Ayurvedic formulations:

1. Hingvastaka choorna: 1/4匙混合熱水，一天三次，飯前。

2. Bhaskara lavana: 1/4匙混熱水，一天三次，飯前 or 飯後 (bf or af)

3. Narikela lavana: 1/4匙混溫水，飯前 or 飯後 (bf or af)

4. Nayopayam kashaya 15ml 釋 50ml，bf，早、晚。

5. Dhanwantari vati: 2粒，bf，一天三次。

⑩ 6. Elakanadi: 45ml，bf，早、晚。

⑪ 7. Dasamoola yishta: 30ml，AF，早、晚。

⑫ 8. Danwantaram gutika: 稀釋混合等量的孜然水，AF，早、晚。

9. 可以用 dhoomapana 按摩和蒸氣，可以攝取「酸、咸」的味道，喝溫水，蜂蜜，胡蘆巴，小麥，大米，羅勒。

10. 避免，抑制和促進，暴露在灰塵、煙霧、風、大陽光，曬腸胃。

過度運動, 過度性交, 重型和生冷食物, 不相容的食物, 魚, 黑豆, 芥末, 南瓜, 黃瓜, 山藥等。

◎ 注意事項:

- △ 慢慢吃, △ 不要邊吃邊說話, △ 閉上嘴, 慢慢咀嚼。
- 加入生薑, 阿魏, 小茴香在膳食中。
- 戒菸 - 吸入煙霧時, 也可吸進空氣。
- 用膳時, 放鬆心情。
- 不要飯後立即睡覺。
- 避免用吸管喝液體或碳水化合物。

打嗝 ← ④ - 更重要的

此類型打嗝如從結腸或肝脾區域, 症狀類似於4型, 但卻有更多的打嗝, 身體膨脹經常有振動聲, 此類型打嗝亦被認真的對待。

治療:

- ◎ 針對於1, 2型可以用油按摩和蒸氣, 在按摩油中加入黑色的鹽。但是: 如果有pitta的問題, 如燃燒, 失眠和過多出汗, 或者是虛弱, 組織被破壞, 或懷孕, 亦禁止使用黑鹽。油可以鬆開並溶解痰, 不要堵塞呼吸道, 軟化他們, Vata重新得到平衡。

然後; 針對高Kapha給予清淡的飲食, 如 basmati 巴斯蒂 Rice 大米 + ghee 或芝麻油, 再用 pippali, 岩鹽, 蜂蜜, 給予瀉脹, 以降低 Vata 和 Kapha, 或用嘔吐的方式, 釋放 Kapha, 之後渠道被清乾淨, Vata 重新流通, 如果還有剩餘過多的 Kapha, 可用薑黃 + 大麥混合 ghee, 用煙霧的方式清除。

- ◎ 這些疾病有一個微弱的聲音, 脹滿, 出血或如燃燒有痛, 人們吃甜, 油, 冷的食物, 可將熱敷布放在胸和喉嚨之間如放置一段時間。

- ◎ 減少打嗝的草藥: Dasamoola, pippali, trikatu, Bala, chitrak, Gokshura, guduchi, 乾薑, 黑鹽, 酥油 ghee, 大米和大麥, Dasamoola 可消除 渴的併發症。

- ◎ 配方 - Bilwa, Gokshura, Guduchi, Bala, trikatu, chitrak, pippali, 姜, 黑胡椒, 黑鹽, ghee.

- ◎ 所有的藥材和食物, 亦以同時減少 Kapha 和 Vata 為主要。

憤怒和敵意 (Anger and Hostility)

憤怒和敵意，是由於位在神經系統中的 pitta dosha 加劇而產生的現象。pitta dosha 的功能是理解與判斷，但是當它被干擾或失去平衡時，就容易造成誤解和錯誤的判斷，導致有憤怒和敵意的情緒，治療的目標是回到正常的平衡體質，重拾 pitta dosha 的有效功能。

◎居家療法

- 飲食 - 也許是最重要的，一個人容易或經常有憤怒的人，則不遵循 pitta 的安撫飲食，尤其要避免熱性、辣味和發酵的食物。柑橘類，酸味的水果亦減少，可採取較為簡單、清涼的食物，避免飲酒和含咖啡因的飲料。
- 保持冷靜 - 建議以 pitta 為主導的體質類型，亦避免過多的桑拿或蒸氣浴，過熱的運動，或在陽光直射下工作或活動。換句話說；須保持涼爽的體溫和冷靜的頭腦，游泳是不錯的運動。
- 按摩 - 使用草本按摩油，如旱蓮草 (Bhringaraj) 所熬煮的油，或是 Brahmi 油，這都是較為涼性，很適合 pitta 體質的人使用，抹一些在頭頂上的 Prana Vata, Adhipati (百會穴)，手掌中心的 Talahrut Marma 點，及手背靠近姆指處的 kurcha sira Marma 點，這將有助於降低多餘的 pitta dosha，使憤怒的情緒漸漸地平靜下來。

◎ Adhipati - 位於頭頂處，它掌管全腦，松果體、第七輪、Prana, Ojas, Tarpaka kapha, Sadhaka pitta.

◎ Talahrut - 位於手掌中心，它掌管整個身體的循環和平衡，及肺腫。

◎ kurcha sira - 位於姆指和手掌連接處，它影響頭腦、心的平靜。

■ 草本茶飲 -

◎ 取洋甘菊 - 1 份。

Tulsi (印度羅勒) - 1 份。

玫瑰花瓶 - 2 份。

½ 茶匙：500cc 熱水浸泡，冷卻再飲。

◎ ½ 茶匙洋甘菊

1 茶匙切碎香葉菜

：500cc

熱水。

待冷卻，再喝。

■ 吸入酥油 - 將手指沾上 Brahmi 酥油放入鼻孔中，然後向上慢慢的吸入，同時發出一個平靜的訊息給大腦，整個人會慢慢的安靜下來，而憤怒與敵意的情緒也將化為天空裡的一朵雲，風吹來，雲也散。

■ 焚香 - 桌上 Guggulu (印度沒藥) 樹脂，然後靜靜的坐著，調整呼吸直到平靜下來。

■ 瑜珈療法：

適合調整火能的瑜珈體位法，包括：駱駝式、眼鏡蛇式、牛式橋式、作拜日式 (不要做拜日式)。

焦慮 Anxiety

焦慮常伴有失眠和恐懼的情緒，主要是由於 Vata dosha 高漲在神經系統中，因此；治療焦慮必須先平衡 Vata dosha。

如果焦慮的狀態持續一段時間都沒有得到改善，嚴重的焦慮狀態干擾了社交或工作，或有以下情況，則應治療。

① 長期有呼吸困難，呼吸急促，胸部壓迫感或疼痛，氣短，頭暈伴隨著極端的憂慮和緊張。

② 經常有短恐慌或不明原因強烈的恐懼。

③ 為了避免有感覺莫名的緊張和焦慮，而避開與人的相知或活動。

以下提供些居家方式，可安撫 Vata，醫治焦慮和恐懼，並改善睡眠。

草本茶飲

△ tagar 或續草 (Valerian) — 1 單位。

Musta — 1 單位，兩者混合後，取 ½ 茶匙，置入 500cc 熱水中。
停滯 5-10 分鐘後，溫溫的，一口綴一口慢慢喝。

△ 杏仁(奶) + 牛奶 + 少許薑 + 一撮肉豆蔻和藏紅花，有助於消除焦慮。

△ 如心跳快且伴隨著焦慮感，可取一杯橙汁加入一茶匙蜂蜜和少許肉豆蔻粉，即可見效。

放鬆的沐浴

△ 取 ½ 杯生薑汁 + ½ 小蘇打，一起加入溫熱澡盆中，浸泡 10-15 分鐘。
將會舒緩焦慮的情緒。

按摩月杵 (Marma)

△ 用右手拇指按摩左掌心的 Talahrit 月杵，約按一分鐘可疏通 Prana Vata
即可平息當時的焦慮感，適合的油如 Mahavarana，或降低 Vata 的油。

全身按摩

△ 可用按摩油擦滿全身，在早晨沐浴之前。

△ 若是經常性的焦慮與失眠，則可在睡前洗澡前，擦滿全身，再沖洗掉，或在睡前有個小按摩，也可幫助入眠。

△ 油品的選擇可依自己的體質。