



什麼是月亮能量(Soma)在女性身體上的不平衡？

這是常發生在女性身體的現象，女性應當與月光能量（英文稱 Lunar Energy, 印度文稱 Soma）密切連接。女性的身體構造獨特有自然容易連接宇宙中 Soma Energy 的管道，男性缺乏，也不需多的 soma 去維持他們這方面的需要。因此女性隨時補充 Soma 比男性容易得多。這種能量的特性是柔性的，代表女性應當具備的柔性特質。這樣的能量要用來轉化女性身體需要的各種荷爾蒙，情緒上，精神上能量的消耗。尤其是女性的各種生殖系統，傳宗接代哺育下一代，是宇宙付與女人天生的責任。因此在女性的特性中必然有相對的能量維持這些功能。Soma 能量的特徵可以培養這些女性的特質。因此身為女人必須特別珍惜這樣的特性，而關心到自身 Soma 的吸取，也是愛自己的首要表現。

女性表達「愛」是有它獨特的天性，很多特性隨時需要 Soma 來完成。這種 Soma 的不平衡，是因為身體不能用到 Soma 而造成，或是缺少 Soma 能量的供應，或是運用上面有故障，或累積過多無法應用：如身體能量管道阻塞，被太多的毒素塞堵無法傳遞及沒有空間去進行轉化作用。女性的賀爾蒙系統的不協調首當其衝。因此要注意隨時多吃含有生命力、充滿 Soma 能量的食物才行。

我們人體運用宇宙能量需要三種基本的因素：是日光（印度文稱 Agni, 英文稱 Solar Energy 系統）月光（印度文稱 Soma），及保持流動性的空間（印度文稱 Marut）。

當身體中的 Agni 上升，Marut 上升，Soma 就會下降。太多流動性的活動：如過度的運動，吸收太多的 EMF，旅行，身體呈酸性，疾病就容易產生了。又如性交太頻繁，失去過多女性的生殖液、悲傷、太勞累，情緒太多，思慮太多，接觸太多不好的能量。又因為飲食習慣不好的，長期素食者以黃豆（Soy）為主食蛋白質的來源，嚴重的阻塞了身體的能量管道，又長期服西藥為了減低症狀，因此會用掉許多的 Soma 去平衡。無法被用到的 Soma 會由尿道系統排出。Soma 在人體有固體 Soma（肝中製造）及氣體二種形態存在。

Soma 不平衡的徵狀有：

1. 排尿時無痛、無灼熱，無不好的味道及顏色，只是有一點較顆粒狀的微細白色物體，由尿一齊排出，先是一點點，慢慢排出，嚴重時會呈混濁狀。
2. 身體覺得衰弱，不容易忍尿，如果持續下去，Soma 的不平衡，會有不安、思想緩慢、口乾，此時必須要在生活中去做檢討找出原因。為何 Soma 會被消耗得如此快而造成不平衡的原因。
3. 其他外表現象還有容易暈眩，不自主的打哈欠，伸懶腰，常常說些無意義的話，失眠，皮膚乾躁，不斷的吃喝（但是沒有滿足感）。這些現象不是全部都有，如果有一、二、三或多項。一直持續二、三星期或更久就值得去注意了。
4. 胃吸收系統出現問題，也是因為缺少 Soma 的原因。
5. 如果情況一直拖下去，就成了慢性的不斷缺 Soma 的現象，會小便頻繁。長期下去，會造成精神及情緒上的問題。造成細菌感染，尿道、陰道發炎徵狀。因為缺 Soma，乾燥，



全身疼痛便產生了。能量管道也因此會緊縮，惡性循環，容易引發不孕症各種其他更嚴重的疾病。

在我們沒有嚴重症狀之前，每日有規律的靜坐習慣，吸取 Soma 之外，還應當有好的飲食習慣，Shaka Vausya Ayurveda 這一派系，來自 Dr.Mishra（世界聞名的印度能量醫學 Vibration Medicine 大師）的傳承，有一套吃的方式及內容，主要是盡量在每日三餐的食物中吸取 Soma 為主要目的，易消化，不阻塞能量管道的方式去吃。

幾個吃三餐的要點：

1. 三餐定時：不要有一頓不吃。早及晚餐清淡，中餐豐盛。

早餐：

- 如果你唾液的 PH 直是低於 4.5（一早起來不吃喝，刷牙等，量唾液的 PH 值）煮梨加二顆 cloves（丁香）
- PH 值是 4.5 到 7.4，煮蘋果及無花果（乾的），3 顆 cloves。
- 如 PH 值是高於 7.4，可煮梨或蘋果加五粒丁香。

其他吃煮的麥片或其他雜糧。如可能 10am 左右可加點心(扁豆或綠豆仁或二者各一半製做的湯)。

2. 避免相衝突的吃法：

種類	衝突的	影響
1.魚	牛奶	阻塞能量管道 使血液污染
2.肉類	蜂蜜 芝麻 牛奶 黑色雜糧 蘿蔔類 蔬菜類	視覺差 易顫抖 活力少 活力少 活力少 活力少
3.牛奶	用下列食物時及之後 蘿蔔類，蒜，鹽，綠葉 食物	皮膚問題
4.水果	酸性的水果加牛奶	過酸
5.蜂蜜	相同份量的 ghee（奶油） 加熱影響 熱水 煮的酸牛（Buttermilk）	慢性毒 消耗 Oja（Soma） 消耗 Oja（Soma）



3. 蔬菜

將所有的蔬菜切小塊或片，用不銹鋼電鍋（外面不用加水的電鍋，可直接加熱，鍋內水煮乾會自動跳起的那種）。

煮會自動出水易爛的蔬菜時，不用加水，加少許天然鹽或印度香料。

用 Organic extra Virgin Olive Oil。

中國的蔬菜大都有 Soma，除不吃茄子、蕃茄、馬鈴薯、青椒之外，及少吃有毛的蒲瓜，南瓜，紫色的紅薯（吃橘紅心的紅薯），青色蘿蔔，其他都可以吃。常吃蒲瓜（不吃有外皮有毛的蒲瓜、義大利瓜、花椰菜、包心菜（有紫色及普通的淡菜色），甜菜，秋葵、紅薯（橘紅心）、山藥、甜菜、紅蘿蔔、白蘿蔔（協助排毒），青菜類、蓮藕、芋頭、木薯、佛手瓜、大頭菜、菠菜、蘆筍、青木瓜等。可用香菜，九層塔、Curry 葉，薄荷葉配料加入已煮滾的湯或菜內。

各種菜類，切成小塊，可一、二、三、四種合併一起，或二種，三種、一種分別煮，煮爛，但又不可爛過頭，易消化為主。要用油在高溫下時煎、炒或炸時，不可用 olive oil，要用 ghee 或耐溫的食油才可。

4. 水果類：

梨，蘋果，鳳梨，小香蕉，青檸檬，等含有多水份的各種水果。飯後 45 分鐘後吃水果。晚上 7pm 後不吃水果。

5. 蛋白質

素食者每頓必有綠豆仁或小扁豆，牛奶豆腐，少許乾果類搭配為吸取旦白質當主食，並有新鮮自己做好的 Yogurt 1 或 2 湯匙（限於中餐）。幫助消化。

• 素食者

小的豆類（Lentils 又稱小扁豆，有紅、綠、黑色）

小綠豆仁（印度文 Mung Dahl），如果 50%Lentil+50% Mung Dahl 混合是可滿足人體完整

蛋白質的供應，其他大粒的豆類少吃，尤其是豆腐及黃豆（soy）類。做粗重工作，消耗體力

的人可以例外，但也需注意 Soma 的吸取）。

牛奶豆腐（印度文 Paneer）。或美國製 Cottage Cheese。（最好用有機產品），或旦類

- 肉食者以雞肉（有機產品為好）、魚肉、少吃紅肉（羊肉稍許）。不可吃處理過的食物（如香腸、臘肉等），含有防腐劑的食物（如方便麵）。不吃罐頭食物，含味精食



物，冷凍或隔夜的食物。少吃酸性的食物，醋（可用 lime 青色檸檬替代）或旦類。

6. 五穀類

不需吃糙米(不易消化),有病痛的人多吃 Quinoa(小米)為佳,易消化。及其他各種雜糧。
有過敏問題的人避免吃麥類(wheat)製品。

蔬菜的食物價值（保存 Soma 而論）

Basil(九層塔) 及 mint (薄荷葉)：打開能量管道

苦瓜：減肥、清洗肝毒、糖尿病毒、胰臟毒。加入多點 coriander seed

香菜：吸重金屬

白蘿蔔：對腎好，可與菠菜及其他蔬菜混合煮

青檸檬：不用黃色檸檬,含鹼性

蒲瓜：多 Soma

用 Pepper mint 最好，不多煮 mint 及 Basil，會有苦味，最後煮好再加入。

秋葵：吸毒素，加水及油（多些），可去除點黏性。

紅薯：不吃白心的，最好是橘紅色的。

義大利瓜：易消化，有多的 Soma。

香料的價值

Ajwain: 增加味覺、食慾，增強消化系統，協助腸子有環境長出好的細菌，協助食物下降，
平穩腸系統，是有熱性的香料，小心使用。

Cardamon，綠色：平穩 Kapha，Pitta 及 Vata，有香味，冷卻劑，協助及平穩消化系統，
蛋白質的消化，協助能量到心房。

Cinnammin (中國產)：消化、食慾、輔助肝

Cinnamin (印度產)：加強糖份的新陳代謝，協助吸收養分，清淨血液，增加 Oja 生產（生命力的因素）

Clove (丁香)：增強食慾，味蓄，消化，分泌唾液，特別的香料，平穩 Piha 及增強 Hgni

Coriander Seed：利尿劑香料、平穩、清血、安神、協助去除組織上的毒素。

Cumin：消化香料，消耗毒素，使好的細菌在大腸生長，增加吸收。

Curry leaf：有香味的葉子，增加肝的排毒，輔助膽固醇及清淨血液。

Fennel Seed：融合成份及組織系統的互動，消除漲氣及癆氣的累積，使消化系統冷卻（不



會太熱)

Fenugreek：改善糖及脂肪的新陳代謝。

薑(乾的)：降熱 50% (比普通的薑) 打開能量管道，淨潔血液，增強胃口，味覺，輔助消化系統不會有腸絞痛。加強蛋白質的分解，對關節炎患者有利，新鮮的薑比普通的薑較有熱性。

Kalonji：輔助消化酵素的流動，平衡賀爾蒙，增加味道，可用在鹹及甜的食物中。

Mace：平穩、滿足、香味。

Pepper, Black：打開能量管道，輔助消化系統，增加細胞層次氧化作用。

Soma salt：平穩 Pitta, Vita 及 Kapha 三種體質，黏加鈣。

Turmeric：消炎，過氧化物，免疫調整劑，清肝及恢復肝的生命力，糖尿病，膽固醇，老年的癡呆及老年癡呆症，排毒及修補，**先由一點點開始，慢慢增加**，如果有便秘及腹瀉現象就是用過量了。在印度文化中，每頓必吃的香料。

Heating spice mix：將一小匙的 Turmeric，及一湯匙的 ghee 炒一炒，Turmeric 變黃褐，加一或兩片 Curry leaf，1/4 Tps Soma salt，1/4 Tsp Cumin 及切好的青小辣椒。Curry leaf 不能吃，吃中飯時可以加在飯上。

由以上敘述，Dr.mishra 的食療，是完全用食物及各種香料(每天必吃的)，借由消化系統使身體自然吸收，所有的養分都照顧到，這是完全沒傷害性的食療。是一種養生的生活習慣。

多方印證，在美國的好幾處診所(西醫)採用這套方法協助治病。由吃先下手，對癌症，免疫系統及其他慢性病特別有效。完全用 Soma 能量的吸取為重點。普通一般的西醫，不可能用到 Soma 能量的思考模式去對症下藥(Soma)，缺 Soma 的徵狀也而只能用藥物來治療，身體自然也會增加不需要的毒素。惡性循環，也不見到會減輕徵狀。照 Mishra 的食譜不難去煮飯，每日有 4-5 種蔬菜輪流吃，尤其是吃素者的福音。

希望各位試一試這種食療的方法，有過敏，免疫系統，癌症及其他各種慢性病(高血壓，血膽固醇，糖尿病，憂鬱症，失眠等)，無論保健或治病全有效果。

給自己一段時間，三個月的試驗期，你自然會明白的。尤其是有病，身體有缺 Soma 症狀的人更該一試。在美國一些過動兒，Irritable Bowel Syndrome(一種腸子的疾病)，不斷的腹瀉。用這樣的方法改善很多。少吃甜食也是這個方法的一大特色。

November, 2009

杜羅娜