

Event 活動：

Jenny Li and Anita Cheung on interview for Amy Magazine (issue 163)

李珍妮和張淑君接受 Amy Magazine (第 163 期) 訪問

Date 日期：2006.10.27



Jenny Li 李珍妮



Jenny
註冊營養師、有機草本美療師 (www.pristine-living.com)

「每天一便是最好的事；一般人認為兩至三天未排便是便秘；其實，只要有規律性的，而且每次均是暢順、輕鬆的，即使兩三天沒有便意亦不算便秘。」

最大毒素來源

壓力、低營養食品，如快餐類（高脂、高鹽、高糖）、抽煙、嗜酒、濫用藥物、睡眠不足、心情煩躁等。

排毒 VS 體重

理論上是沒有直接關係。許多人認為「排毒」等同「瘦身」，這是誤解。市面上有許多自稱為「排毒」或「有助減肥」的產品，質素參差，標籤凌亂，購買前要清楚了解產品內容及身體需要。

排毒喝甚麼？

有機果汁、蔬菜汁、草本花茶。此外，牛蒡亦有很高的排毒功效，我習慣自製牛蒡特飲，材料包括牛蒡、西芹、紅棗、有機蜂蜜（少許），一起攪拌榨汁即可。牛蒡及西芹含豐富維他命及抗氧化物；紅棗能行氣活血；蜂蜜有養顏、活氣、通便功能。

高纖又好吃的食物

蕎麥涼麵、五穀糙米粥。此外，含高抗氧化食物如番茄，也是很好的排毒食品。



Health

Detox 7

排毒的集體智慧

text: Isabel + jenny · 7



余穎章
物理治療師

「6杯水已夠排毒。」

怎樣定義排毒？

就物理治療學而言，排毒方法有兩種，一是手法治療(Efflurage)，即將水腫推到淋巴位置，再經由血液循環自動排走；二是針灸，香港女性毒素多積聚在腸胃或下身位置，主要因為她們長時間坐着工作，運動少，再加上經常翹腳坐，令下身血液循環不良。

排毒喝甚麼？

清水，假如出現水腫，每天應飲約6杯水；假如本身排毒功能不佳，喝8杯未必好。關鍵是喝水以後一定要作適量運動，例如走路，這樣方可加速腸胃蠕動。

會做運動排毒嗎？

做帶氧運動，讓自己排一身汗，最好多做腹部運動，例如Sit up。假如工作不容許，坐在椅子上也可嘗試深呼吸並伸縮肚子，一收一放已是腹部絕佳運動。我習慣工作時不會讓自己坐着超過十五分鐘，每十五分鐘我必會起身走走，又或者刻意站着說電話。

身體出現哪些訊息便需排毒？

當出現水腫，腹脹或頭痛時。腦部與脊柱神經相連，而且與不少內臟相通，因此身體積毒時便可能會頭痛。



Sally MTM Trainer

「充足的睡眠是排毒的基本，我每天必睡足8-9小時，早點睡更可以加強肝臟功能。」

排毒跟皮膚的關係

毒素經淋巴排出後，細胞組織得以淨化，便能增加細胞吸收能力及活躍性，這個時候再使用護膚品效果會事半功倍。

排毒喝甚麼？

我會選五蔬汁。青綠色的蔬果富含豐富的維他命及礦物質，包括青瓜、青椒、西芹、苦瓜及青蘋果。但每人對不同的食物或飲料均有不同的反應及排毒效果，因此五蔬蔬果可以自由配搭。

便秘時必做運動

多會做瑜伽，尤其是便秘時總有腹脹的感覺，做瑜伽能讓全身都能柔軟地運動；若要放鬆心情則會做水療，因為躺在水中的感覺最易令人心身輕弛。

Anita Cheung 張淑君

「每朝起來會先喝兩杯暖水，假如正受便秘困擾會以清水代替平日喝的咖啡。」



Anita Cheung
Lifestyle Coach
(www.Integrative-Living.com)

排毒喝甚麼？

天然的蔬菜汁或果汁、海藻湯，這些飲品都深具排毒作用。但其實不同食物都有不同的排毒功能，或對某類毒素會特別有效，上述飲品的排毒功效則比較全面。

身體出現哪些訊息便需排毒？

皮膚變差，便秘，超重，分泌減少，食欲變差，神經緊張及情緒突然低落，水腫，疲倦，肌肉繃緊，頭痛，眼睛痕癢，口臭及持續生病等。

排毒 VS 體重

沒有直接關係，某些肥胖人士排毒後會減磅，但有時候毒素又會讓人減低食欲及減磅，因此很難一概而論。

便秘吃甚麼？

高水分及高纖食物，也會吃一點有益的脂肪，例如橄欖油，因為脂肪其實也是很好的腸道潤滑劑。現在很多女性有便秘的問題，很多時也因為脂肪攝取量大低。

如何替心靈排毒？

負面情緒會引致體內釋放有毒化學物質。放鬆身心，忘記過去，接受自己的陰暗面，加以改善，而不是要否認及抑壓。多留意身邊的人和事。我們可以選擇拒絕接收某些自己認為不對的訊息或說話，盡量不讓負面的情緒留在腦內。

7 days Plan

排毒向來是女生們關注的問題，因為身體積存毒素，除了不健康外，更會影響肌膚質素，對愛美的女生來說，排毒自然不敢怠慢。最近洗腸的排毒功效成疑，雖然這洗腸風氣在香港尚未普及，但也實在令我們反思何謂真正排毒。所謂排毒是否只關係到飲食？不同女生，對排毒其實也有不同見解，每人也有自己的一套排毒偏方。

1 for Drinks



「排毒是每年必須進行的事情，我會每三個月進行一次為期一星期的排毒周，這段時間全不吃肉。」



Cherry 營養師

最大毒素來源

重金屬、細菌，過剩的蛋白質和沒有排出體外的宿便。食物沒有被完全消化吸收，就會積存在身體裏，也會形成毒素。

最佳排毒水果

我會吃酸性水果，這類水果排毒功效較佳。例如櫻桃對腎臟的排毒具有相當功效，而且還有通便作用。深紫色葡萄也具有排毒功能，而且能幫助腸內黏液清除肝、腸、胃、腎內的垃圾。怕酸的話蘋果也是不錯的選擇。蘋果內含半乳糖胺酸，其果膠還能避免食物在腸內腐化，因此飯後一蘋果能減少毒素的吸收。

排毒喝甚麼？

我習慣喝西洋芹汁或苦瓜汁，假如嫌味道太淡太苦可加點檸檬汁，會有意想不到的甜美效果。