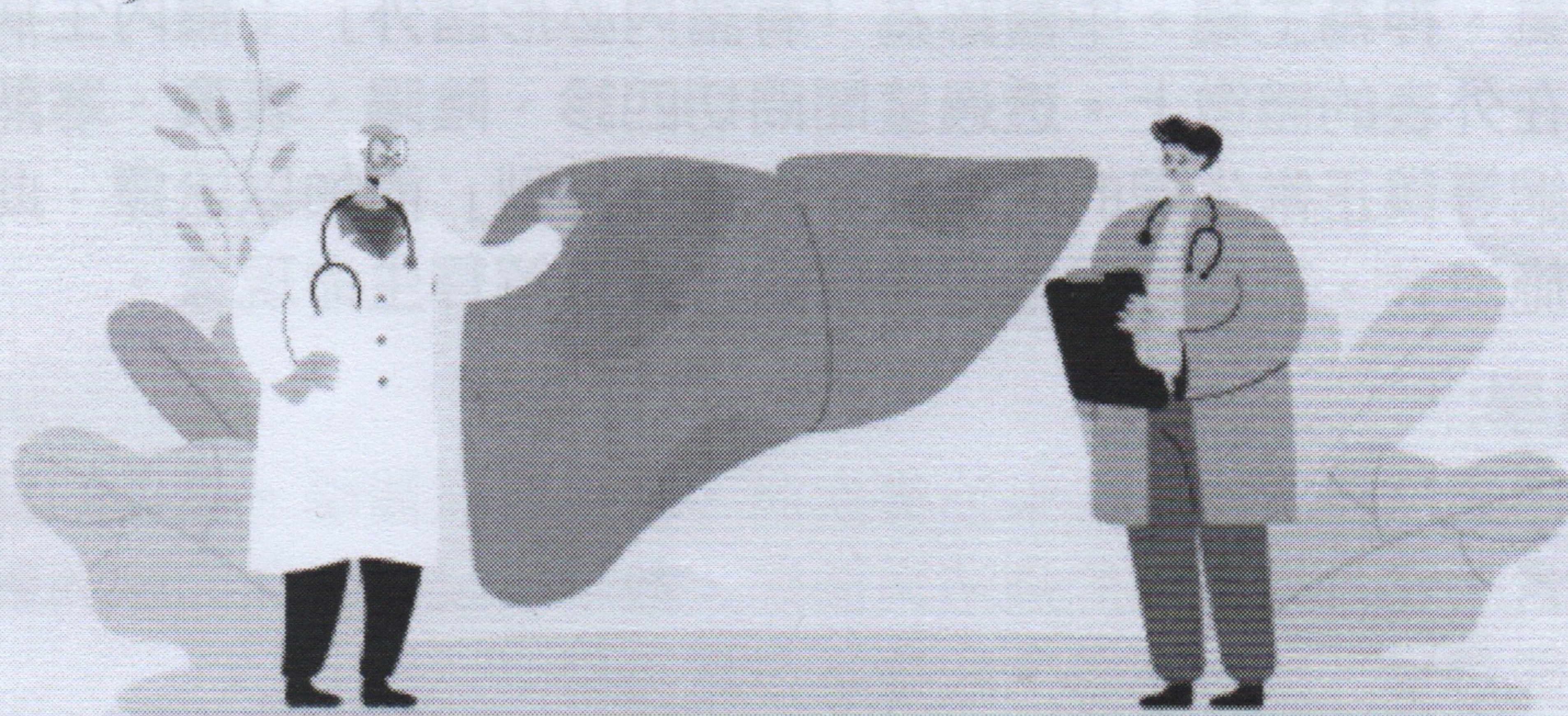


養肝護膽 排毒有法

國際註冊營養師：Sammy Lee 李蘭心



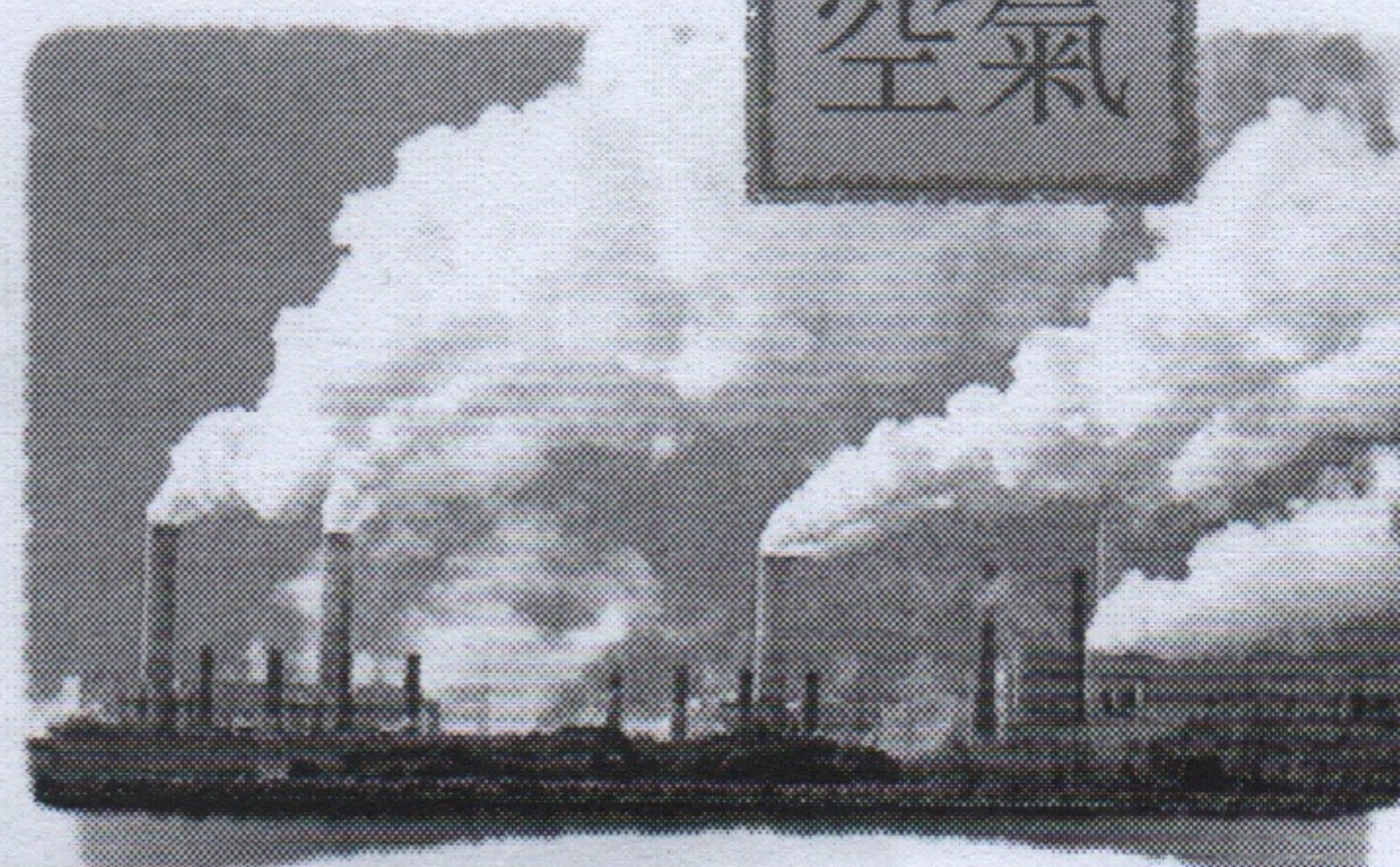
生病的原因

化學用品



身體累積毒素

空氣



食物



水



西醫 / 中醫 / 自然醫學

西醫:

以物質科學為主軸，強調憑據治病。它是透過生化檢驗、影像檢查、病理檢驗來確認身體的健康狀況，一般在疾病發生後才得以確認，無法早期預防疾病。

中醫:

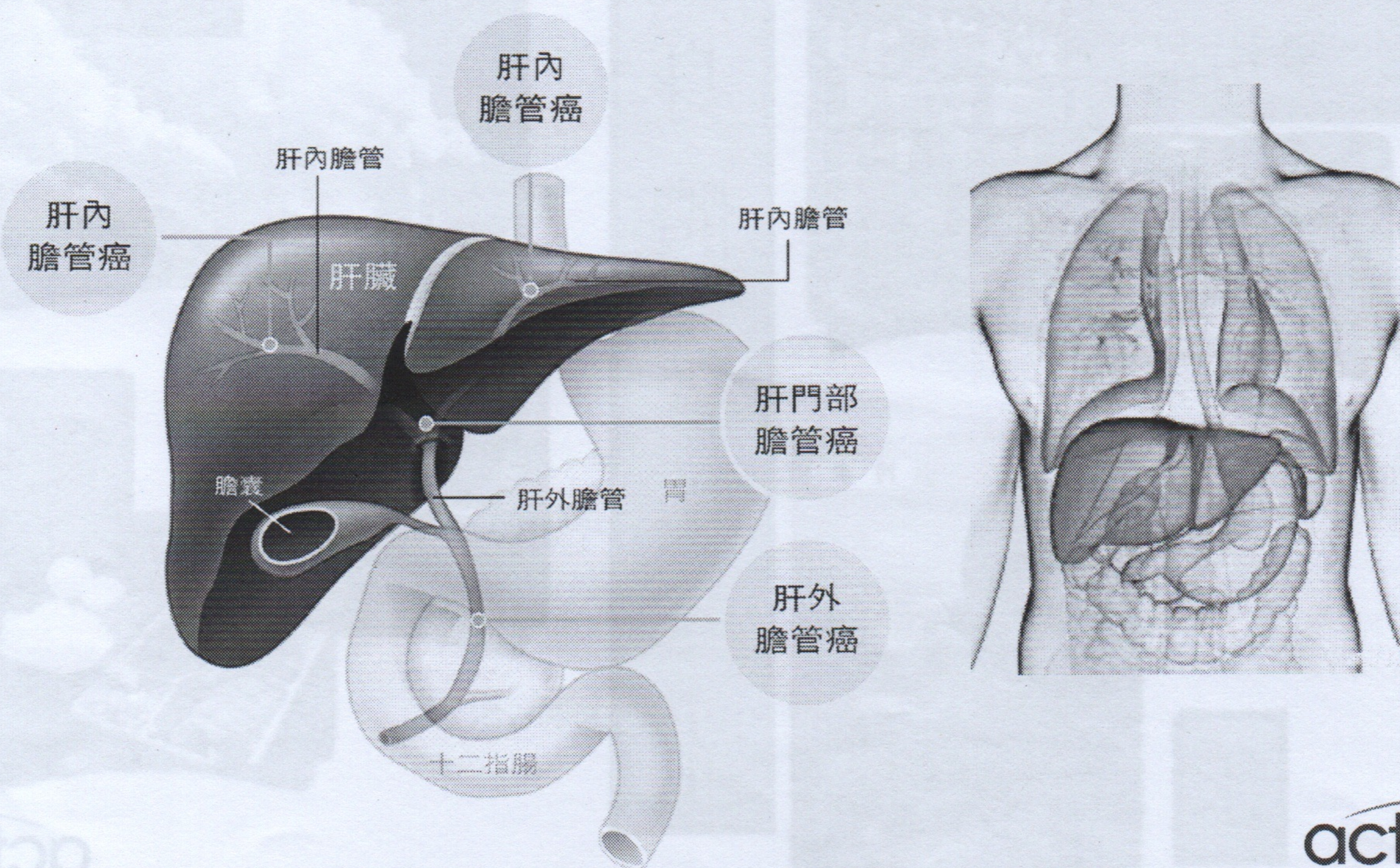
以精、氣、神為主軸。中醫認為「有諸內必形諸外」：體內生病，會表現在外表的體徵上。透過望聞問切四診、陰陽、表裏、寒熱、虛實八綱等與正常生理的差異性，求得「證型」而加以治療，此即「辨證施治」，亦即透過物理科學的方式來解釋生命現象。

自然醫學:

凡是使用天然無害的方法來治療疾病，就是自然醫學。廣義的自然醫學包含一切各種天然的療法與醫學，數千年歷史之久的歐洲醫學、中國醫學、印度醫學比較接近自然醫學。

肝

肝解毒、主藏血，肝開竅於目；
肝血不足則雙目澀，視物模糊。



[肝]

肝解毒、主藏血，肝開竅於目；
肝血不足則雙目澀，視物模糊。

- 是人體內最大的器官。在成人它的重量大約為 1200–1500 克，約為體重的五十分之一。
- 分為左右兩葉，右葉比左葉大。在成人，右葉大約為左葉之六倍。
- 位於上腹內橫隔膜的底部
- 是身體的主要器官和化工廠，它的功能眾多且十分重要

act
Attitude · Commitment · Action

BeWell

[肝臟功能]



代謝：血糖衡定

合成跟分泌：膽汁能幫助消化和吸收脂肪

貯存：肝醣、三酸甘油酯、鐵、銅、脂溶性維生素、維他命B12

異化：肝臟有助荷爾蒙的代謝和調節

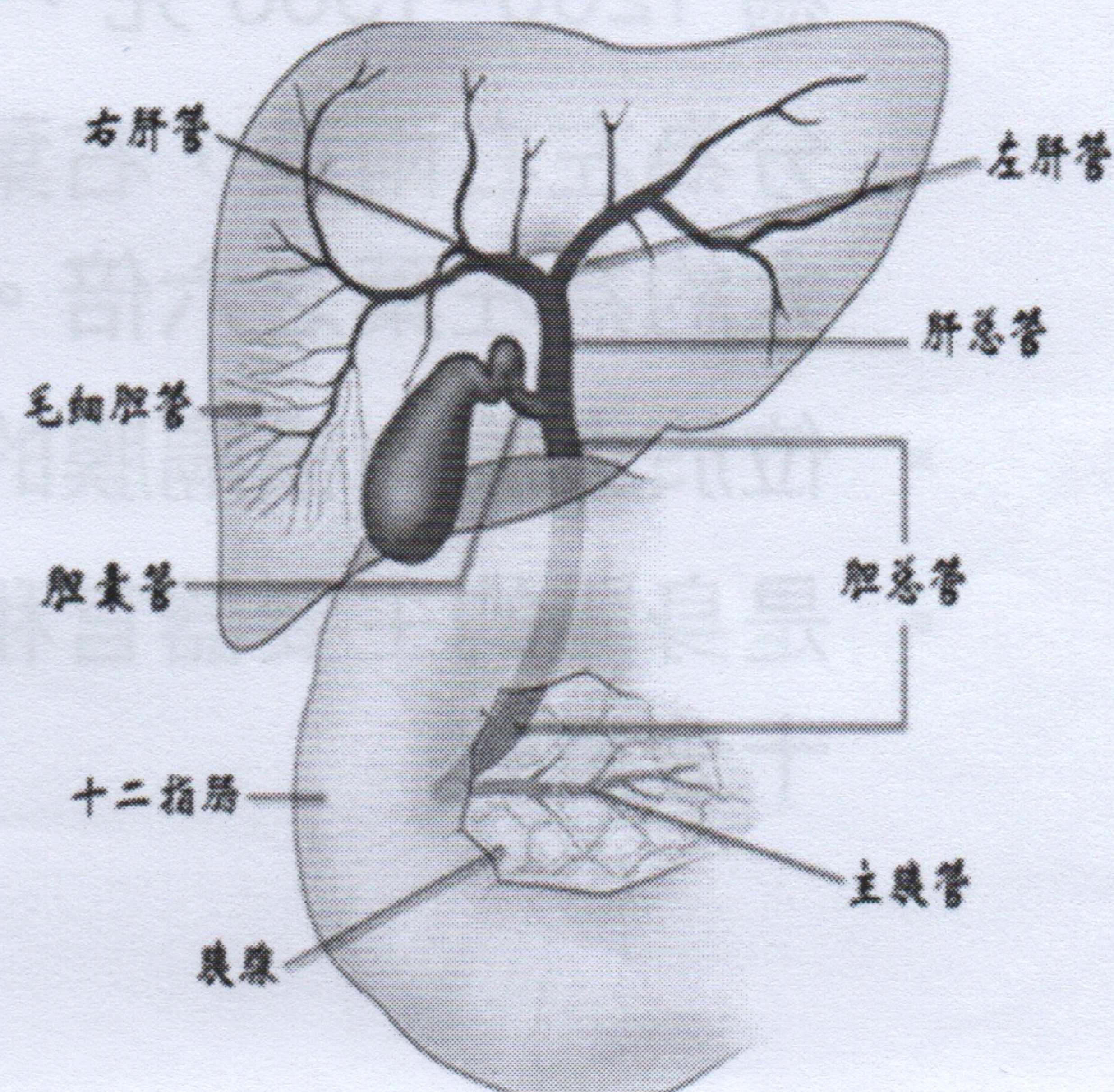
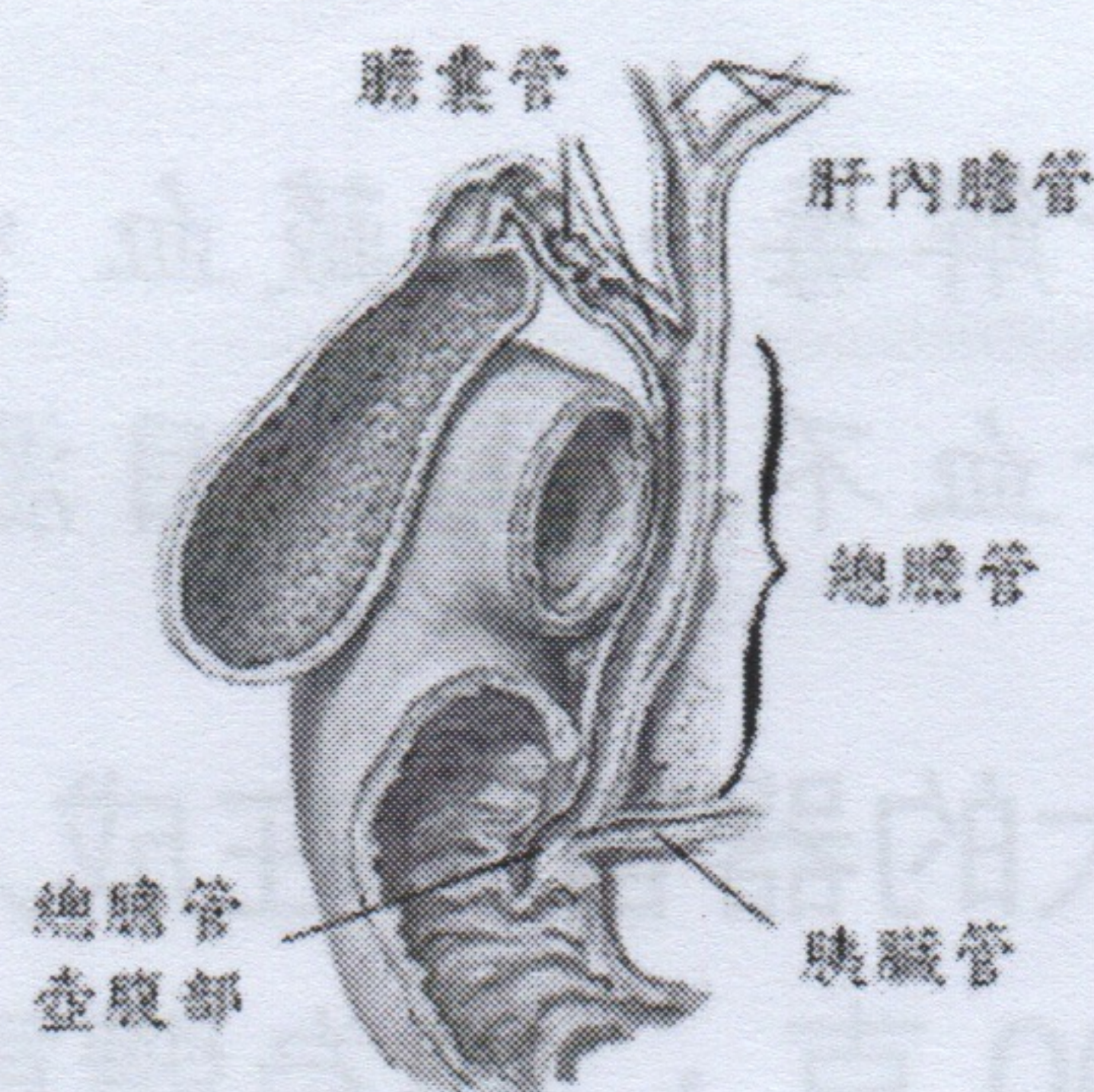
清除：膽汁排出廢物及毒素

act
Attitude · Commitment · Action

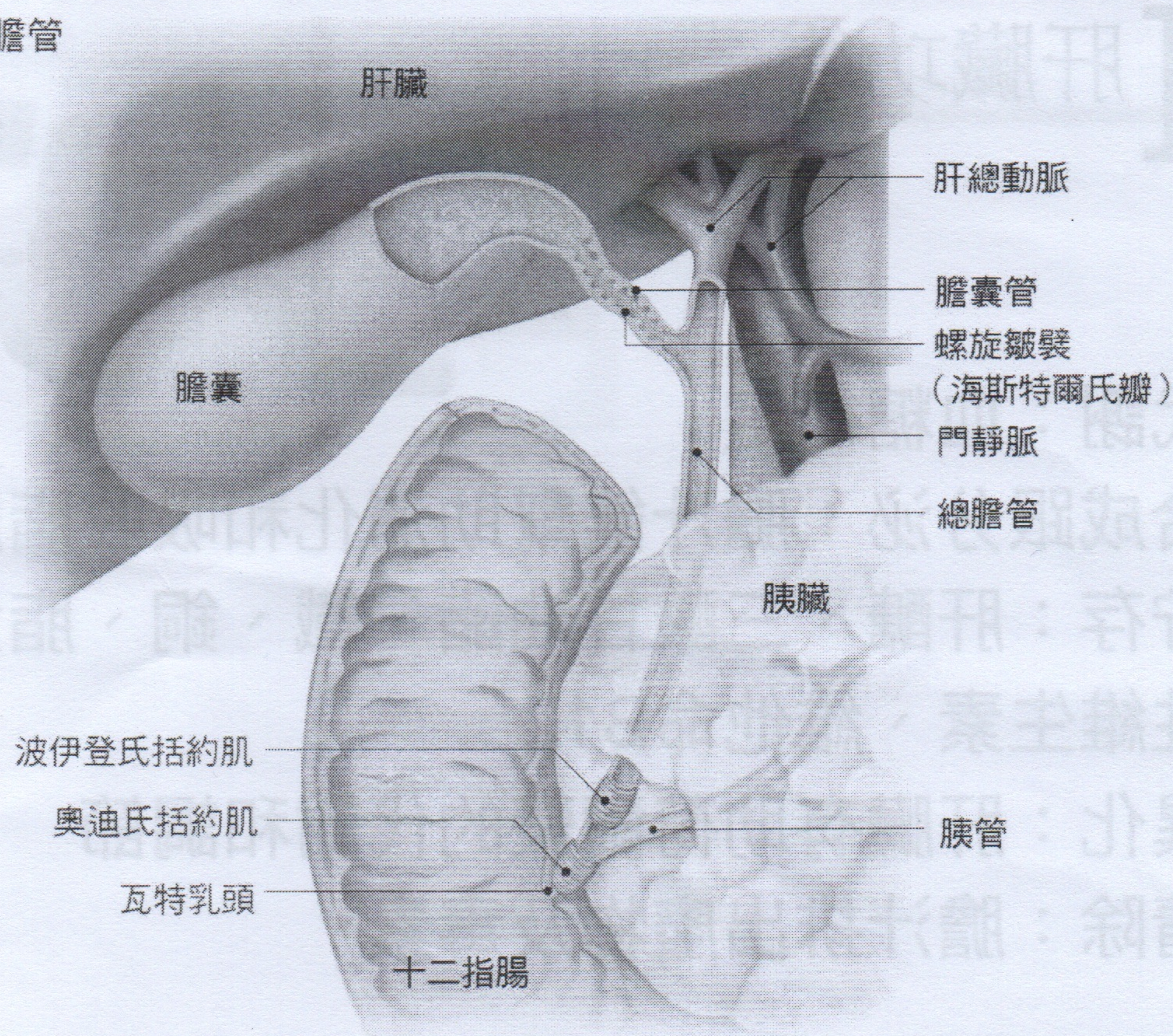
[膽]

功能：

- 儲存膽汁
- 吸收和濃縮膽汁
- 調節膽道流體壓力
- 維護腸道正常的生理功能
- 餐後排泄膽汁
- 分泌黏連蛋白和消化酶
- 分泌IgA抗體
- 調控Oddis括約肌
- 膽汁酸腸肝循環



● 膽囊、膽管

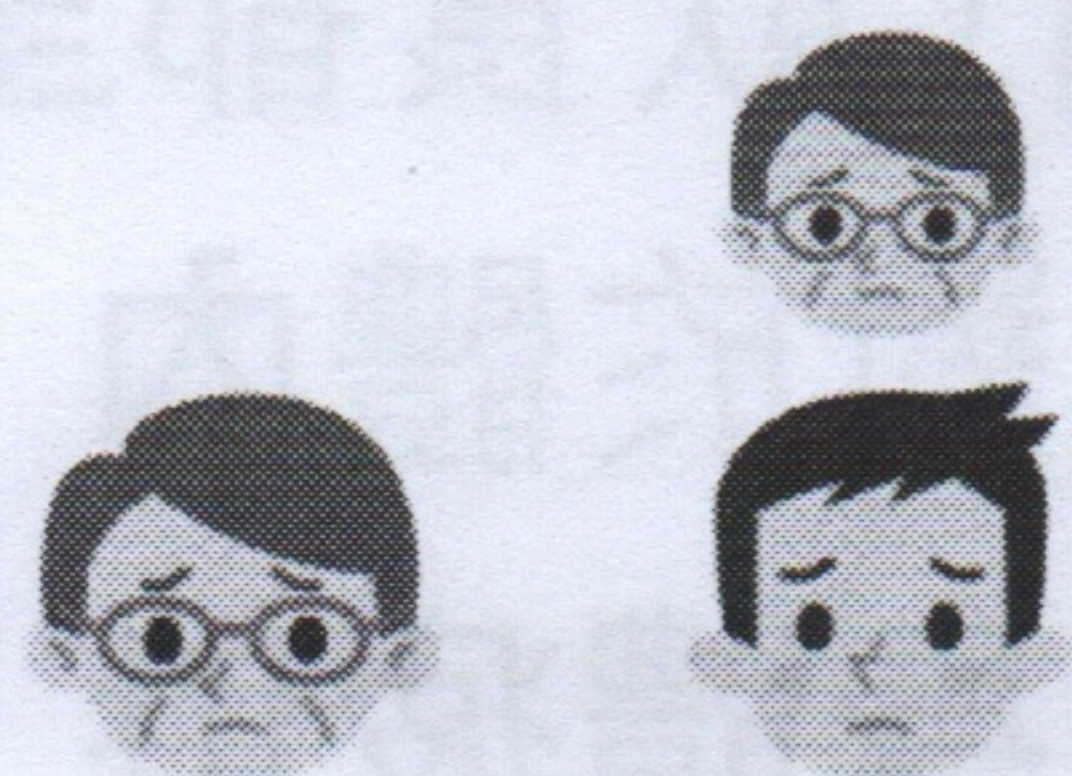


[膽汁]

- 由肝臟製造，每天約800-1000毫升
- 是綠黃色而帶有苦澀味的鹼性液體，主要成份為膽汁酸、膽鹽、膽色素、膽固醇、鈉、鉀、鈣、磷、碳酸鹽和蛋白質等
- 可乳化脂肪，幫助脂肪在腸內消化和吸收
- 排出肝臟代謝廢物

[結石的成因]

膽固醇結石



中老年人



家族史



肥胖



減重過快



高膽固醇



女性族群

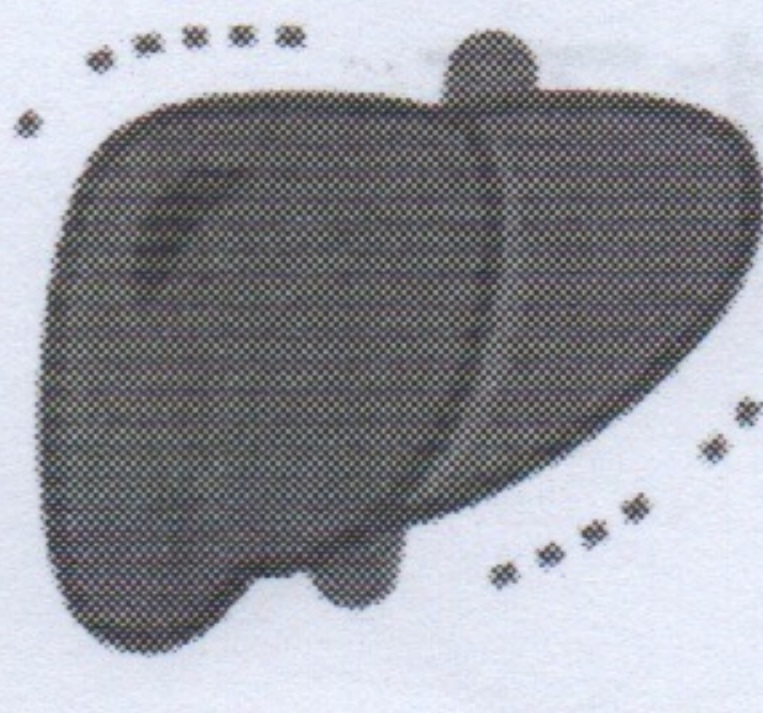
膽色素結石



膽管反覆發炎



溶血相關疾病

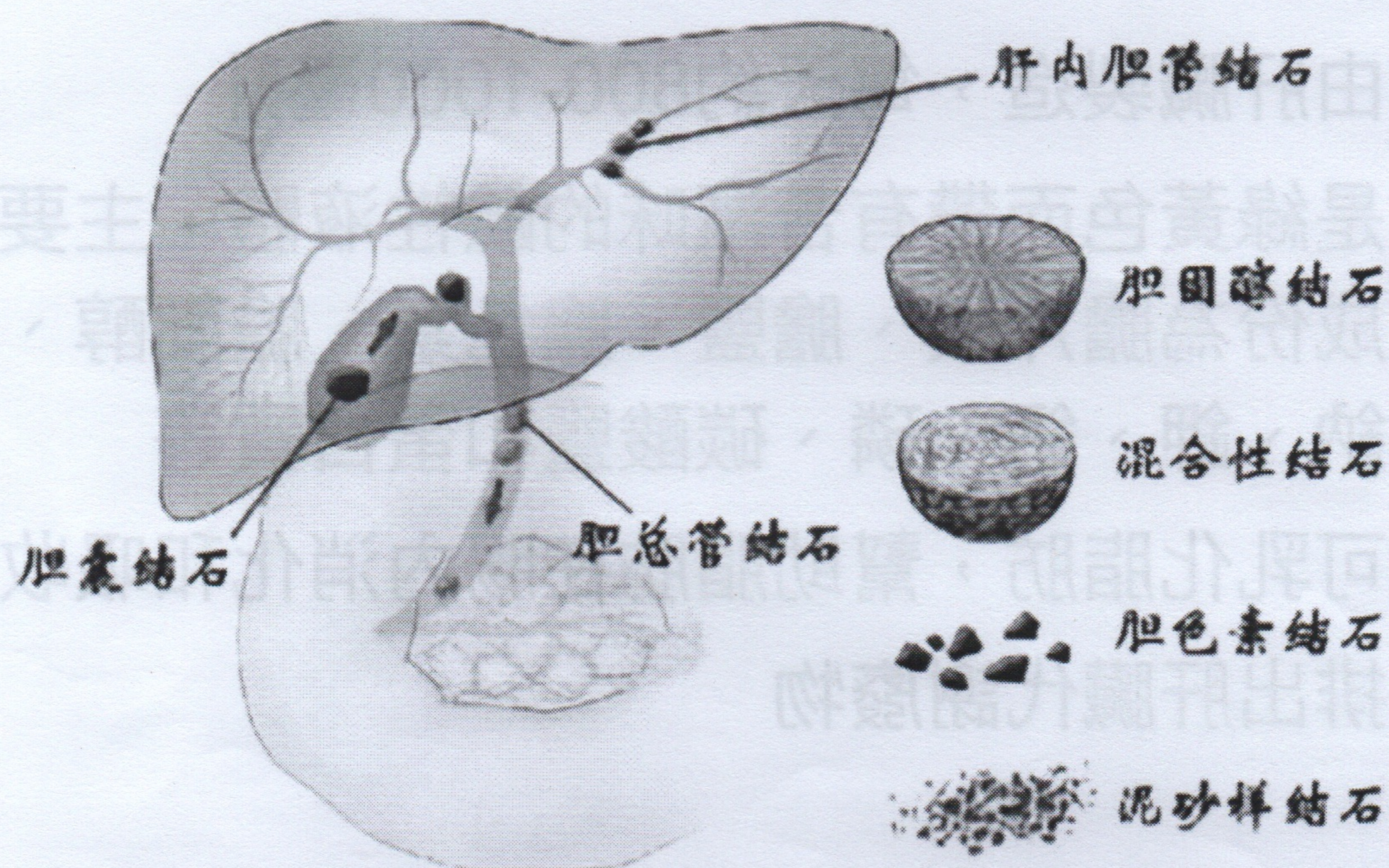


肝功能異常者



長時間無進食

[結石的分類]



act
Amblyopia Consultation Techn.

[排除膽結石]

為什麼要排膽結石？現代飲食都呈現過量、過油、重調味...，對於體內消化系統的影響頗大，感覺身體疲倦、臉色發黃肩膀僵硬、易酸痛、習慣性偏頭痛、排便不乾淨或出現皮膚搔癢者，都應該排膽結石。

act
Amblyopia Consultation Techn.

[如果你.....]

- ☐ 女性，罹患機率是男生的3~4倍
- ☐ 孕婦，因荷爾蒙變化會改變膽汁成分比例及減少膽囊收縮
- ☐ 喜歡吃高油、高糖及高熱量的食物
- ☐ 有膽結石家族病史者
- ☐ 三餐不定時或過度節食、斷食
- ☐ 體重過重者
- ☐ 罹患高膽固醇血症患者
- ☐ 老年人
- ☐ 生活作息不正常者，如：熬夜、少運動、水分攝取不足



若您是以上的族群請務必注意，膽結石可能已經悄悄找上您了！

act
Amalgam - Conventional - Texas

[肝膽排毒程序]

溫馨提示：

- 所有進行肝膽排毒者，必須經專業指導
- 諮詢營養顧問，用營養調理身體1-2星期
- 月經期間、冬天、病後都不宜進行

第一至第四天：準備日

- 每天進食青蘋果4個 *星期 2-5...*
- 飲食盡量清淡，少肉多菜
- 三餐服用以下營養素

營養素	早餐	午餐	晚餐
多寶	一組		一組
維他命C	1粒	1粒	1粒
維他命B	1粒	1粒	1粒
乳薊果	1粒	1粒	1粒
蛋白質粉	1勺	1勺	1勺
卵磷脂片	4粒(咬碎)	4粒(咬碎)	4粒(咬碎)

act
Amalgam - Conventional - Texas

肝膽排毒程序

第五天 ✓

- 全天不進食任何固體食物，依照以下時間表操作

7:00am	起床，瑜珈鹽水洗腸	是日(禁食)
8:30am	飲用薑母茶200ml, 進食營養	✓
11:00 am	飲用有機蘋果汁250ml，進食營養	✓
12:00pm	午睡小休30分鐘	
2:00pm	飲用有機蘋果汁250ml，進食營養	✓
4:00 pm	飲用有機蘋果汁250ml	
6:00pm	飲用味噌湯/甘荀洋蔥湯	
9:30pm	(橄欖油125ml+有機西柚汁或檸檬汁125ml,)搖勻後飲用，在右邊肋骨位貼暖包並上床右側躺1小時，然後平躺	

* 每餐營養品：多寶1組、B、C、乳薊果各1粒，乳酸菌1包

肝膽排毒程序

第六天

- 早上起床後，進行瑜珈鹽水洗腸，在廁所內放入筲箕將排出的結石接住並拍照
- 早餐可進食 Healthy Mix 營養粉或薏米粥
- 全日保持清淡飲食
- 多飲清水

修復期七天

- 切忌在短期內大魚大肉
- 不可飲酒
- 盡量清淡，如能素食更佳

瑜珈洗腸排毒

1. 摩天式



2. 風吹樹式



3. 腰旋轉



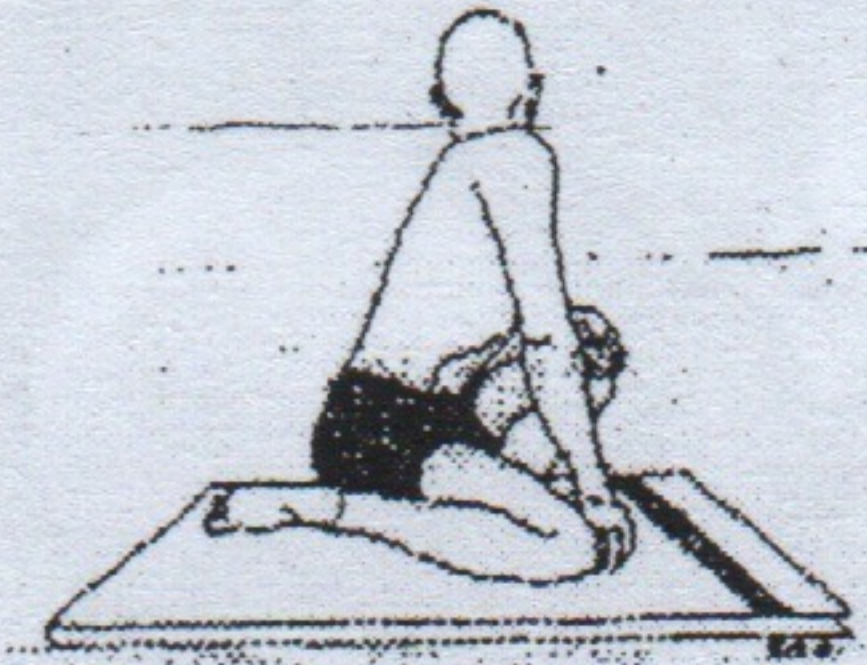
4. 蛇扭動式



5. 躺臥腰部按摩式



6. 腰部按摩式



- 5-7 5
1. 準備：三茶匙海鹽，1.5公升溫水，將鹽溶入水中，並分成3杯每杯500毫升
 2. 快速喝完1杯鹽水，立即做上述6個瑜珈動作，每個動作做8次，做完飲第2杯，再做6個瑜珈動作，每個動作做8次，再飲第3杯鹽水，再做6個瑜珈動作，每個動作做8次
 3. 做完上述3次6個瑜珈動作，上洗手間1小時。別逼著自己解便，放鬆即可，期間可順時針方向按摩腹部，20個圈為一次，直到解便為止。
 4. 解便之後，做仰臥放鬆10分鐘，但不要令自己睡著。
 5. 盡量在早上5-7時之間做，因此段時間為腸道排毒時間。

act
Ambly - Counselling - Teen

Sammy教你瑜珈洗腸排毒法

全部

Shorts

未觀看

已觀看

為你推薦

最新上傳

直播

瑜珈洗腸排毒

觀看次數：0次 · 1 小時前



Sammy Lee

天然簡單容易的清腸排毒法。

新影片

瑜珈洗腸排毒法

4:38

<https://youtu.be/sqwflB0VNdQ>



act
Ambly - Counselling - Teen

青蘋果的作用



- 含有豐富的果膠，增加飽腹感，為腸內益生菌提供養份，有助腸道健康
- 果皮含有豐富的黃酮類（flavonoids）和多酚（polyphenol），具有抗氧化功效，能中和自由基，有助抑制和抵抗自由基的傷害，從而預防氧化壓力所引致的疾病
- 蘋果酸豐富，同時酸味入肝，可以滋肝陰，養肝血，亦能增加膽汁分泌及軟化膽管

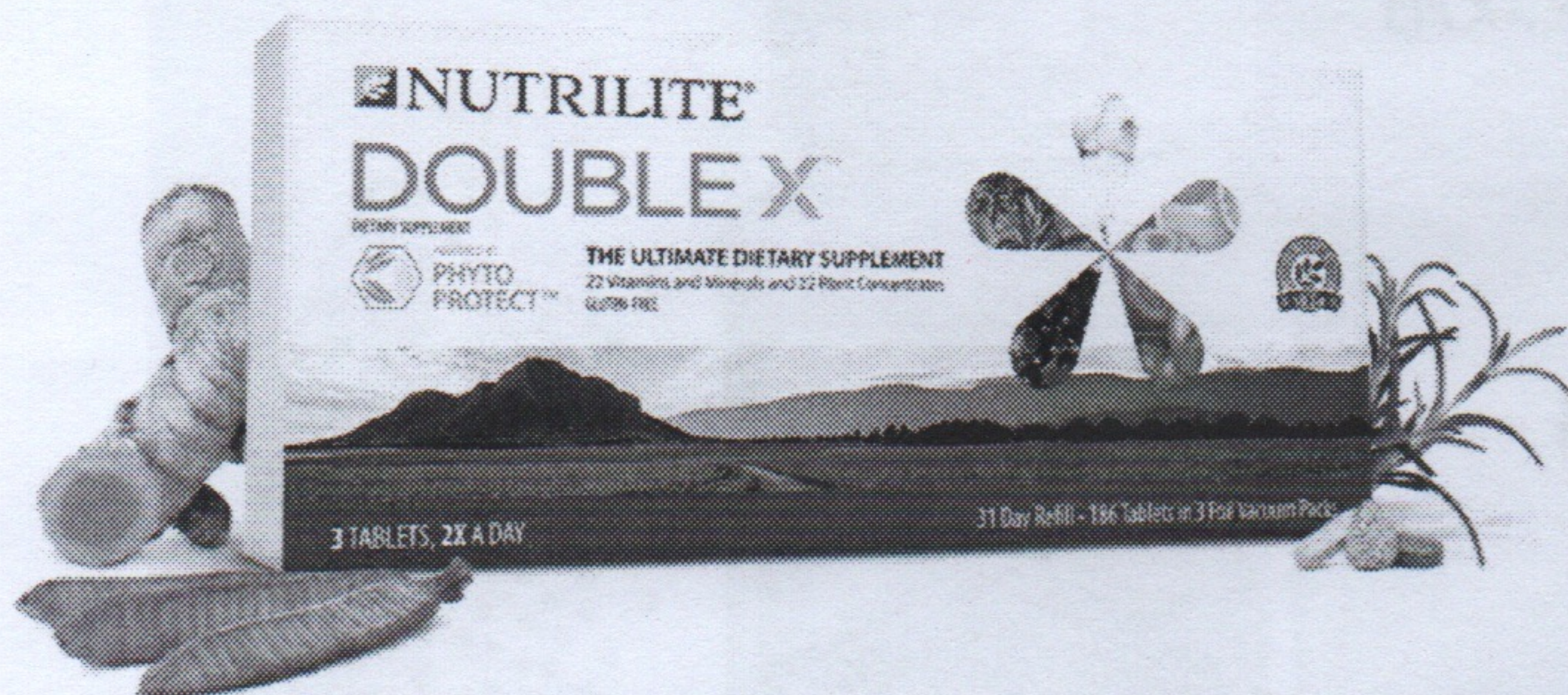
act
Authentic · Committed · Trusted

每日補充的營養素



act
Authentic · Committed · Trusted

多寶營養片



均衡的植物營養素

12種維他命、10種礦物質、
21種植物營養素

提供均衡的五色植物營養素，
對健康大有裨益

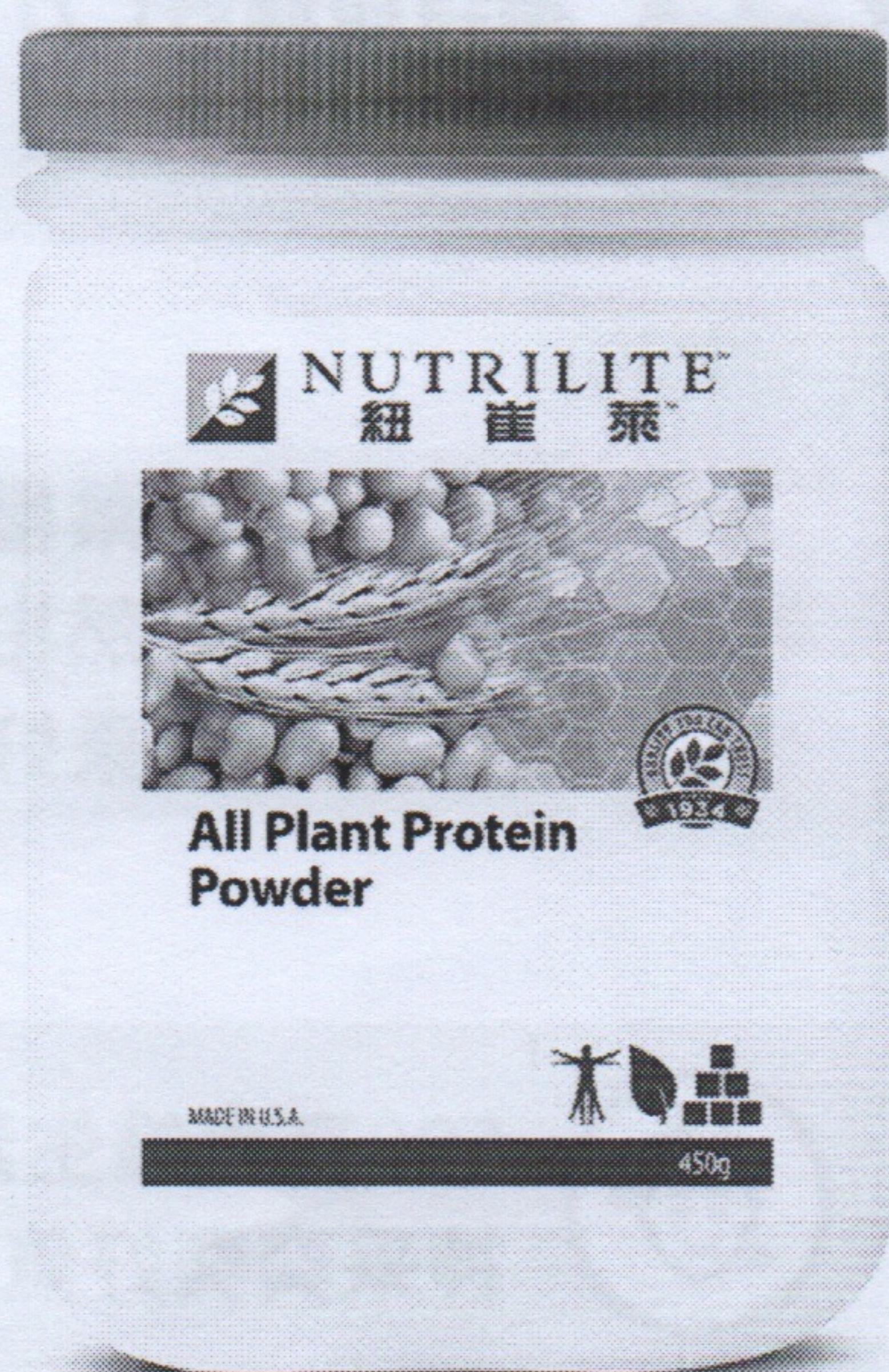
幫助細胞...自我保護



將迷迭香、薑黃和洋蔥以專利的黃金比例結合，
有助主動抵抗體內過量的游離基，保護細胞免受
氧化壓力



全植物蛋白質粉



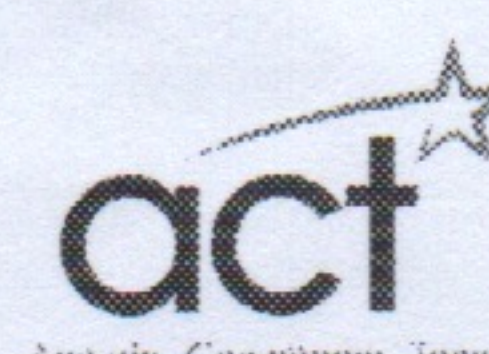
消化率最高
(PDCAAS=1)蛋白質
補充每日基礎營養



天然植物來源，無乳糖或
膽固醇，身體無負擔



9種必需胺基酸
蛋白質有助生長發育
肌肉生長



雙效維他命B營養片



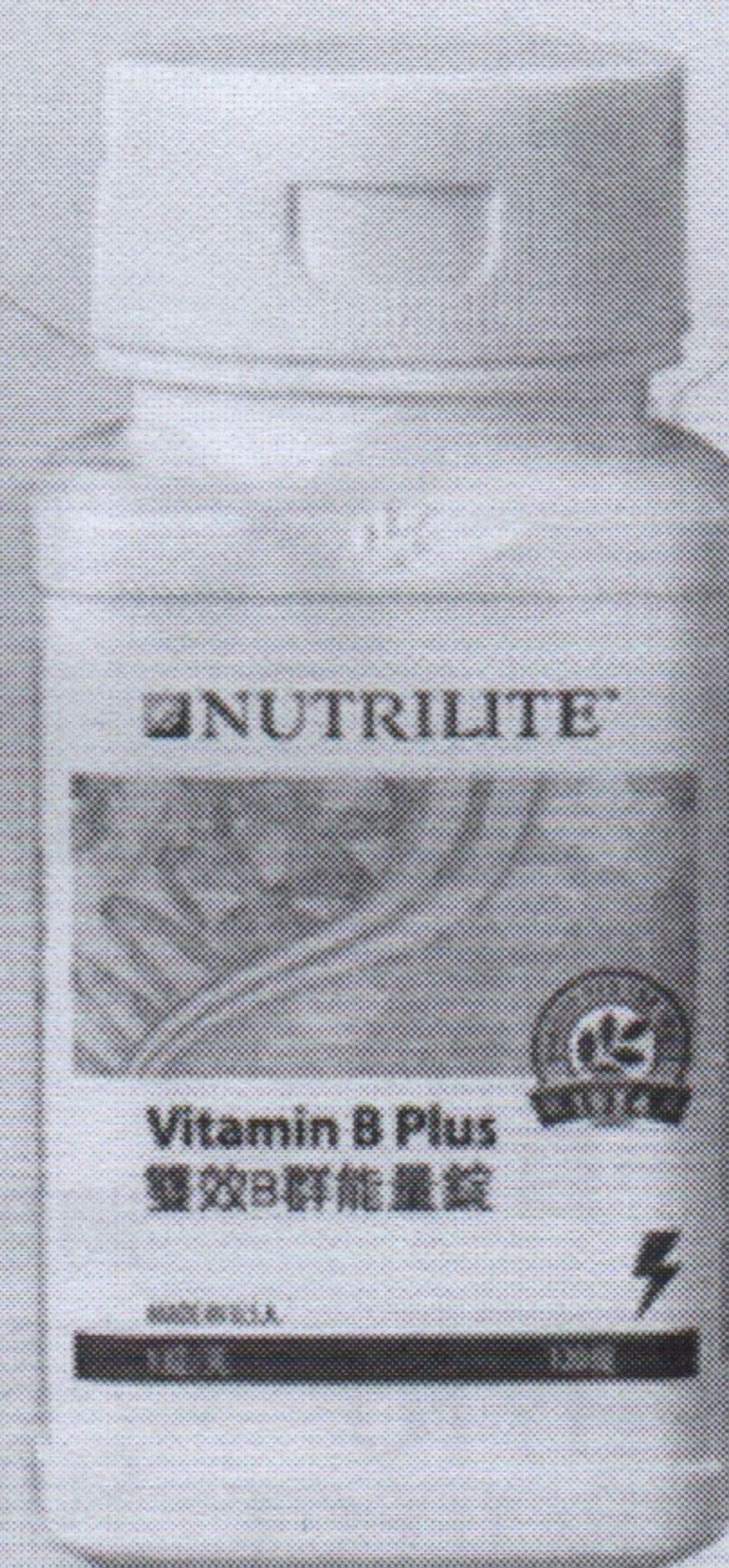
8種完整維生素B群
團隊合作發揮最佳效用



速效緩釋雙層設計
8小時活力不斷電



結合天然螺旋藻
全程追溯好安心



長效維他命C營養片



獨特緩釋好C力
續航8小時保護



針葉櫻桃濃縮素
天然柑橘生物類黃酮
加乘好C收



500毫克維生素C
神采奕奕好氣色

乳薊果精華



乳薊果中的水飛薊素有助阻擋外來的各種毒素，全面提升肝臟的排毒功能，而水飛薊素中的水飛薊賓護肝效能最強。

蒲公英根可以保護肝臟，同時維持消化系統健康。

薑黃素具有抗氧化效能，可減低脂肪細胞被氧化的機會。

act
Antioxidant · Consultation · Test

卵磷脂維他命E片



乳化油脂，促進脂肪代謝
有助減少油脂在血管內部沉積

有助加快脂肪運出肝臟
減少膽固醇堆積

有助神經系統正常運轉
促進大腦發育

保護皮膚細胞
煥發健康光采

act
Antioxidant · Consultation · Test

強效複合乳酸菌

紐崔萊™強效複合乳酸菌 強化腸道及免疫系統



獨家配方
適合5種經科學證實的菌株及63億活菌

直達腸道
能抵禦胃酸，保持乳酸菌活性

鞏固免疫力
70%的免疫系統均位於腸道內，有助鞏固腸道健康及免疫力

整腸健體
黏附於腸道細胞上，促進腸道菌群平衡，維持腸道健康

FAVORITE **NUTRILITE** **紐崔萊**

紐崔萊 Nutrilite Hong Kong

NUTRILITE **紐崔萊**

Balance Within™ Probiotic

BeWell