



草本美疗系列4

天然美肤排毒

食物中毒对于现代人而言并不陌生,但是你知道皮肤也会中毒吗?当我们发现皮肤黯淡、干燥等问题出现时,其实绝大部分和皮肤“中毒”有关。由于长期饮食不均衡,睡眠素质不佳,加上辐射、压力等等,都可能对皮肤造成隐藏性的伤害!

本刊特约草本美疗师王俐喆指出,健康和理想的肌肤,需保持在约7.5酸碱值,因此,想要拥有光泽滑嫩和健康的肌肤,体内的酸碱值应该保持在一个稍为偏向碱性的状态。

现代的都市人大部分的体质偏向酸性,这是因为酸性毒素长期累积在身体内造成的。如过量食用肉类、精致糖类(如白面粉和糖)、碳水化合物、含咖啡因饮料及其他含高脂肪、油腻的食物,可导致毒素的形成,让身体呈酸性。加上忙碌的生活和饮食不定,少吃水果、蔬菜、药材和全麦食物等富含高纤维食品,导致体内的酸性毒素无法排除,渐渐堆积在体内,进而影响健康。

酸性体质影响肌肤

除了体内堆积太多毒素,造成皮肤“中毒”的因素有很多,如引起衰老的自由基,还有对皮肤有害的微粒,空气中的尘埃,劣质化妆品的一些铅汞重金属原料,都会对皮肤的代谢功能产生障碍。

身体堆积了酸性毒素,初步出现的症状比较轻微,如疲劳、呆钝、体重增加、皮肤问题、慢性头痛。因此,若不趁早对抗酸性毒素,解决身体的健康状况,这些症状会随着年龄的增长而变得更加严重。

根据日本横滨医院Akajiuji Blood中心主任Hatori Tasutaro博士所指,身体长期呈现酸性,可导致糖尿病、癌症、心血管病、肾脏及肝脏疾病,而且这些疾病有逐渐增加的现象。酸性体质除了可引发不少疾病,其实最让女性闻之丧胆的,就是会让皮肤容易老化,让年轻少女的肌肤提早衰老,出现老态。为了拥有健康的身体及美丽的肌肤,首要条件就是要为身体排毒!

自我测试需要排毒吗?

1. 是否会经常觉得疲倦?
2. 是否经常有头痛或偏头痛?
3. 是否会经常有浮肿或水肿现象?
4. 是否觉得很难瘦身?
5. 是否有黑眼圈或眼袋?
6. 是否有皮肤问题如粉刺或红疹?
7. 是否经常感到鼻塞不通?
8. 是否有身体或关节疼痛?
9. 是否有强烈的体臭或口臭?
10. 是否患有便秘或泻肚的症状?
11. 是否经常有作呕的感觉?
12. 是否会容易生气或经常情绪不定?

健康排毒妙方

- 拥有均衡的营养如健康的饮食、食用足够的水果和蔬菜,是保持身体健康的最基本要诀。水果和蔬菜可让身体有效、健康地排毒,比任何一次性的极端排毒方法带来的功效还好。
- 在进行排毒时,确保身体从天然食物里吸取足够的维他命及矿物质。每天喝2-3杯稀释的苹果醋水,对排毒及滋养身体效果佳。
- 千万不可让自己挨饿。让身体挨饿,其实只会怠慢新陈代谢而影响排毒能力。你可从糙米、低脂的汤品、蔬菜、水果及其他美味的天然食物中,吸取足够的营养。
- 不可过分排毒。
- 让身体有充足的水分,可有效地协助肾脏排去废物及毒素。但是最好还是少喝冷水,对身体消化和排泄无益!

撰文/特约草本美疗师 王俐喆(Coreenna Ong) 中文翻译/欧倩慧 整理/蔡依桃
专业摄影/Keng Lim (Yellow Studio) 造型设计/Chris Ng



特约草本美疗师Coreenna Ong
积极提倡天然美容的本地知名草本达人Coreenna Ong (王俐喆),是本地护肤品牌Vitasence创办人。曾赴澳洲澳洲学院修读家居植物学和香氛理疗自然疗法,经常受邀为媒体作访问和专栏执笔,分享多年来钻研的天然美疗心得,成功掀起本地天然美容风潮,堪称本地自然美容与草药研究专家。
网站: www.vitasence.com
电邮: coreenna@vitasence.com



抗暗疮茶饮

Coreenna的话：中医学有言，身体积热或血液不循环，都是造成身体堆积毒素的原因，可导致脸产生粉刺或生疮，可多喝抗暗疮茶饮，能清热解毒，让血液循环，消除多余的热气，就是所谓的“滋阴凉血，改善炎症”。需注意的是，此茶饮不适合患风寒、血液不足或怀孕的人使用。

1-2人份

用料

川贝母11克
桃仁8克
山楂8克
荷叶8克

做法

1. 把所有中药材洗净待用。
2. 把川贝母及桃仁磨碎，与其他中药材一起放入煮锅，倒入2杯清水浸泡约30分钟。
3. 先以大火煮滚，才转小火再煮40分钟。
4. 熄火后，继续浸泡中药材约10分钟。
5. 滤渣后即可趁热饮用。

Anti-Blemish Tea

Coreenna: traditional Chinese medicine, it is said that excessive heat and stagnation in the blood causes accumulation of dampness and toxins, all of which are manifested outwardly as acne or skin boils. Drinking Anti-Blemish Tea regularly promotes drainage of pus and toxins. It also invigorates blood circulation and clears away excess heat and stagnation in the body. Not suitable for people experiencing cold symptoms or blood deficiencies. Not to be taken during pregnancy.

serves 1 - 2 portions

Ingredients

11g fritillary bulb (Chuan Bei Mu)
8g peach kernels (Tao Ren)
8g hawthorne fruit (Shan Zha)
8g lotus leaves (He Ye)

Preparation

1. Rinse all the herbs thoroughly to remove dust and debris.
2. Crush peach kernels and fritillary bulb. Place in a small earthen pot with the other herbs. Add 2 cups of water and soak for 30 minutes.
3. Bring to a boil. Reduce heat and simmer over low heat for 40 minutes.
4. Remove from heat and allow the tea to sit for another 10 minutes.
5. Discard the herbs. Serve warm or at room temperature.



排毒果菜汁

Coreenna的话：经常饮用营养健康的蔬果汁，可有效排去体内的毒素。

1人份

用料

甜菜根½个
青瓜1条
红苹果2个
西芹3条
苹果醋1茶匙

做法

1. 把所有用料洗净抹干。甜菜根去皮待用。
2. 把所有用料切成小块后，全部放入搅拌机里搅拌，滤渣取汁。
3. 蔬菜汁加入苹果醋后，拌匀即可饮用。

Detox Juice

Coreenna: "Spring clean your body with this healthful concoction."

serves 1

Ingredients

½ beet root
1 cucumber
2 red apples
3 stalks celery
1 tsp apple cider vinegar

Preparation

1. Wash all the fruits and vegetables thoroughly. Pat dry with a paper towel. Remove the skin from beet root.
2. Cut all the fruits and vegetables into smaller pieces for easy processing. Put through the fruit juicer to extract the juice.
3. Add apple cider vinegar and mix well. Serve immediately.





排毒药材沐浴水

Coreenna的话：皮肤属于身体的一种排泄器官，可排出体内的毒素、尿酸及其他代谢废物，好比如我们的汗水就是属于皮肤的“排泄物”之一。我在这里所介绍的“排毒药材沐浴水”所采用的中药材，可有效帮助皮肤排毒，而且还可协助减轻体重，促进血液循环。

用料(1剂)

干荷叶23克
薏苡仁19克
生姜11克
香附11克
泽泻11克
大黄8克
甘草8克
过滤水15碗

做法

1. 把所有中药材以清水洗净几次。
2. 把薏苡仁及生姜磨碎，与其他中药材一起加入煮锅，倒入10碗清水浸泡30分钟。
3. 以大火把药材和清水煮滚后，转小火再煮35分钟。
4. 熄火待凉后，滤渣取汁。

用法

1. 把浴缸装满温水(温度在摄氏38 - 41度之间)。
2. 把排毒药材沐浴水倒入浴缸里。
3. 尽情享受!

Detoxifying Herbal Bath

Coreenna: The skin is acts as an excretory organ, playing an important role in eliminating toxins, uric acid and other metabolic waste materials from the body. The herbs used in detoxifying herbal baths support the excretory function of the skin and aid the skin in its efforts to cleanse the body. Therefore detoxifying baths are commonly used to aid weight-loss and promote circulation.

serves 1

Ingredients

23g dried lotus leaf (He Ye)
19g coix seeds (Yi Yiren)
11g fresh ginger (Sheng Jiang)
11g cyperus (Xiang Fu)
11g alisma (Ze Xie)
8g rhubarb (Da Huang)
8g licorice (Gan Cao)
15 bowls distilled Water

Preparation

1. Wash herbs thoroughly by rinsing a few times.
2. Crush coix seeds and ginger. Place all the herbs in an earthen or glass pot. Add 10 bowls of water and soak for 30 minutes.
3. After soaking for 30 minutes, place on the stove and bring to a boil with high heat. Reduce to low heat and brew for 35 minutes.
4. Remove from heat and allow to cool completely. Steep to remove the herbs from the liquid.

How to use

1. Fill your bathtub with warm water (water temperature should be between 38°C).
2. Pour herbal extract into the bathwater.
3. Enjoy!



排毒利尿汤

Coreenna的话：这款汤品不含脂肪也不油腻，最适合正在减肥的读者们饮用。苦瓜带有苦味，可消暑去热、降火气和降低血压，也能帮助排毒及消除身体的水肿问题。芹菜有排毒和利尿作用，能有效排出体内毒素及废物如尿酸，还有具备滑肠功能，可预防便秘。想瘦身的朋友可常喝芹菜汁，有助于控制食欲，减低摄取高卡路里食物。

4 - 5人份

用料

江鱼仔5汤匙
干贝8粒
苦瓜1条
西芹3条
盐和胡椒粉少许

做法

1. 把所有用料洗净。
2. 西芹去筋，切成小段。
3. 苦瓜切半后去籽，切成小段。
4. 把所有用料放入煮锅，加入6至7碗水。
5. 煮滚后，转小火再煮约90分钟。
6. 加入少许盐和胡椒粉调味即可，趁热饮用。



Body Cleansing Soup

Coreenna: This virtually fat-free soup is great for those who wish to lose weight. Bitter gourd has a bitter taste. It is great for clearing dampness and heat from the body and reducing blood pressure. At the same time, it eliminates toxins and relieves water-retention. Celery has good cleansing and diuretic properties. It helps to promote the removal of the body's toxins and waste materials, such as uric acid. It also has natural laxative effects. For those who wish to lose weight, drinking celery juice will help to curb the appetite and reduce cravings for calorie-laden foods.

serves 4 - 5

Ingredients

5 tbsp dried anchovies
8 dried scallops
1 bitter gourd
3 stalks celery
some salt and pepper to taste

Preparation

1. Rinse dried anchovies, scallops, bitter melon and celery.
2. Remove leaves, if any, from the celery. Cut into bite size pieces.
3. Cut bitter gourd into half. Remove the center portion with the seeds. Cut into bite size pieces
4. Place all ingredients in a pot. Add 6 to 7 bowls of water and bring to a boil.
5. Reduce to low heat. Simmer for 90 minutes.
6. Add salt and pepper to taste if desired. Serve hot.

