

新北市立聯合醫院

社區護理師黃燕鈴

體內如何排毒

指尖排毒-刺激神經，影響全身

改善呼吸與消化道症狀，呼吸順暢排便正常
如何按摩指尖-指甲根部:雙手與雙腳個按摩
三至四輪



瑜珈排毒-放鬆肌肉，提高內臟活性

1



雙腳併攏，雙手合什在胸前，兩個姆指交扣。此時放鬆肩膀，開始吐氣。

2



開始吸氣，同時將手臂往上方伸直。

3



開始吐氣，同時將上半身往右邊傾斜，接著維持不動，呼吸5次。此時的臉與胸口都是朝向正前方。

4



重覆上述動作，但改向左側傾斜。

金剛坐

1



以高位跪姿的方式跪在墊子上。此時雙腳向後，腳心朝上，腳背貼到地。如果沒有不舒服的感覺就進行下一步。

2



臀部慢慢往下，最後坐在小腿上。初次金剛坐時，大約坐一分鐘就好，之後隨著時間更加熟練時，將坐的時間逐漸加到五分鐘、十分鐘，或是感覺到腿部已經酸麻為止。

3



進階版的動作是身體向後傾，兩隻手撐住身體的重量，讓上半身儘量靠近小腿與腳，可以對腿部施加更多力量。

敲大腿-利用敲打力量刺激大腿內側肝經與外設膽經 有助腸胃功能



採坐姿



雙手握拳與肩同寬，以自然重力輪流拍打大腿內側，
從鼠蹊部拍到膝蓋



拍打大腿外側，方向改由膝蓋處
往臀部，直到接近兩腿根部

蘿蔔蹲

1



站姿，兩腳與肩同寬，抬頭挺胸。

2



雙腳不移動，慢慢蹲下，並且讓雙手掌心碰到地面，這時雙膝會因此姿勢的關係而分開，上半身會前傾，並且大致在兩膝中間。此時上半身仍要挺直。

3



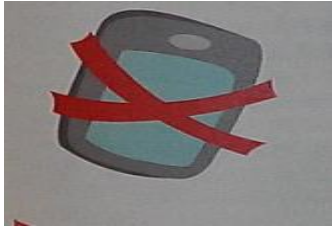
以雙手與雙腳做為撐住身體重量的支點，開始以水平方向挪移臀部。挪移的方向順序沒有硬性規定，往左往右都可以。

4



臀部挪移到新的位置後，暫時停住，接著開始稍微上下抖動幾次。幾個回合過後，感覺下半身有變輕鬆，就可恢復原來的位置，慢慢站起來。

睡眠排毒-增強身體抵抗力



減少電子產品刺激產品



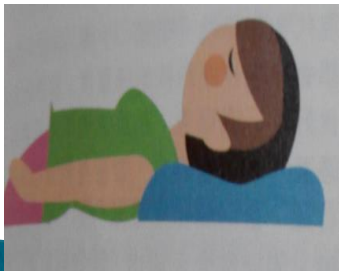
晚餐多吃易消化食物



睡前3小時吃完晚餐



去除臥室毒氣



選擇好枕頭



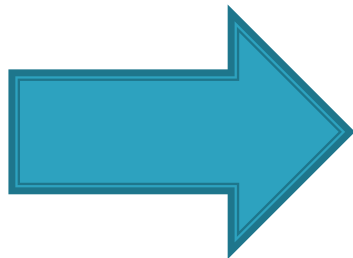
不要直接倒在床上，**坐在床**
沿在側躺轉身正躺



提早半小時上床

淋巴排毒－
疏通淋巴，帶走毒素與多餘的水分

淋巴排毒-臉部按摩



淋巴排毒-頸部按摩

頸部按摩

1



掌心貼在耳下，滑至左右鎖骨中心



2



掌心貼在耳下，順著肩膀滑至肩頭

淋巴排毒-鎖骨部按摩

鎖骨按摩

1



四指從肩頭滑
過鎖骨凹陷
處，推到左右
鎖骨中間



2



從左右鎖骨中
間順著鎖骨下
方凹陷處，推
到腋窩

淋巴排毒-腹部按摩



淋巴排毒-腿部按摩



淋巴排毒-腳部按摩



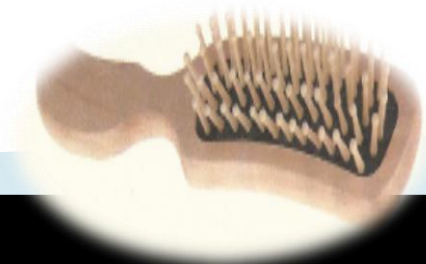
梳頭排毒－ 活化頭部經絡，刺激內臟運作

促使頭皮血液循環順暢，按摩經絡與穴位，活化膽經與膀胱經，影響全身器官運作，提升排毒的能力

沿著額頭到後腦勺方向平行分布

由前往後梳，每天50下，頭頂與兩側

梳子材質－木頭為佳



大笑排毒－ 擴張肺部空間，有效進行深度呼吸



喝水排毒－ 刺激胃與大腸蠕動，幫助排便



起床後喝第一杯水，大腦就會反映給整個消化系統「開工了」的訊息，此時促使腸胃蠕動，促使累積一整晚的大便往盲腸移動，產生變意

起床第一杯水怎麼喝-喝冰水內臟易收縮痙攣，溫開水較好

刺激胃大腸反射的力道越弱，效果就越差，3分鐘喝下400至500cc的溫開水

腹式呼吸－ 改變呼吸習慣，排出陳年毒素

1



慢慢用 10 秒鐘時間經由口吐氣，盡量把腹中空氣吐光，腹部也會因橫隔肌上升往內縮。

2



用鼻子吸氣，此時腹部會因為吸進很多空氣而往外鼓，同時橫隔肌跟著下降。

清舌苔排毒-阻擋菌進入腸道

唾液中含有許多酵素維生素礦物質及殺死病菌的抗體

吃胚芽類食物，經唾液協助消化吸收，有抑制致癌物質效果

如何做-**每一口食物至少咀嚼30次在吞下**，與食物充分混合，增加與食物中接觸機會



十二種排毒食材





含豐富的膳食纖維和膠質類等容積性
排便物質，可謂「腸道清道夫」。



含甘露醇有通便功效，可減少糞便中毒素對
人體的危害，有助於預防結腸癌。



消除腸道壞菌，維生素A是肝臟解毒重要的輔助營養素； β -胡蘿蔔素可抗自由基



具有降血脂及預防冠心病和動脈硬化的作用，並可防止血栓的形成。大蒜還能提高肝臟的解毒功能，阻斷亞硝胺致癌物質的合成



抗氧化自由基、防癌、淨化血管、果寡糖
可以幫助腸益菌生長、促進腸道蠕動



含多種元素及必需脂肪酸、纖維素，助人
體毒素分解及排出



又稱荷蘭芹，可食助排尿、抗氧化、保護
身體黏膜、維持酸鹼平衡



花椰菜富含維生素B群、C，這些成分屬於
水溶性，易受熱溶出而流失，所以煮花椰
菜不宜高溫烹調



保肝降血脂、平穩血糖有幫助
幫助消化、均衡營養
增強抵抗力、排毒做環保



富含維生素**A**及**B**群、增進腸蠕動，排毒減少便秘、預防大腸癌功效‘降低膽固醇及有助糖尿病患血糖控制、減肥消脂



含有大量維生素C、纖維素、碳水化合物和各種礦物質。除此以外捲心菜還含有維生素U。維生素U是抗潰瘍因子，並具有分解亞硝酸胺的作用

降低乳癌風險，其所含有的異硫氰酸鹽，可降低致癌物的毒性，有效預防肺癌和食道癌。高麗菜中含有的蘿蔔硫素，則是功能強大的抗氧化物，可以增強體內酵素的解毒能力，也是維生素C和纖維的良好來源

謝謝聆聽!