



經期前後調養 告別♀

對不少女仕來說，適逢月事就似面臨大敵，面色蒼白、腰酸疲勞、情緒不穩，由經期來臨前幾天已經辛苦得叫救命！今期為大家提供經期前後的調理和補身建議，讓您跟每月煩惱講Bye Bye，順便幫助身體排清毒素、養顏：

經期前後 YES ✓ & NO ✗ !

1. 改善分泌失衡， 減輕腹痛、腰背痛及水腫



✓ 補充優質Omega-3 EPA

原因：

- 有研究指，持續補充優質的Omega-3 EPA，有效改善發炎引起的腹部脹痛^①，亦能避免痘痘滋生的困擾
- 月事期間容易出現分泌失衡、腹脹、腰背痛等問題，補充深海魚油Omega-3 EPA，有效改善分泌失衡，舒緩月事帶來的煩惱
- Omega-3 EPA亦有助促進血液循環，提升新陳代謝，排走體內積聚的廢水，有效改善水腫問題

✗ 朱古力、咖啡

原因：

- 朱古力、咖啡等，含有高濃度咖啡因，過量攝取可刺激子宮肌肉收縮，加重疼痛感



✗ 咖啡

女性之苦

天然の補品



雪肌蘭魚宝
淨の丸EPA



雪肌蘭魚宝
蠔皇素

2. 補血色、改善手腳冰冷 平衡情緒

✓ 進食含微量元素的蠔肉精華

原因：

- 由於月經失血，大量礦物質亦會隨之流失，於經期前開始攝取礦物質及微量元素，有助平衡不穩情緒
- 我國醫藥甚早已將蠔肉精華記載為月事必備補品，可助調理女性分泌，改善經期前後的不適或手腳冰冷，同時，蠔肉精華可減少經期前後的皮膚乾燥，助面色紅潤，是養顏佳品¹。研究更指出蠔肉精華含多種微量元素，可補血養顏，穩定情緒，減少煩躁不安、心悸失眠、頭暈目眩等症狀。

✗ 避免進食生冷、高鹽食物

原因：

- 避免生冷、高鹽食物會增加體內寒氣，令血液循環不順，造成血塊或引起月事痛楚，長遠更可增加子宮組織異變的風險，故經期前後都不宜進食
- 精製及高鹽分食物不但營養價值低，更會加重月事前不適，例如體內過多水分、頭部不適，故應盡量避免

參考文獻

1. 吳豐、高潔，北京水產2002:48-49

2. Harel, Z et al 1996, American Journal of Obstetrics & Gynecology, 174(4):1335-1338.