

Summary: A detox programmes in Koh Samui feature story, recommending an alternative travel activity in Thailand. The article highly introduced the detox programmes provided by Absolute Sanctuary in details. Hotel locations and facilities are also featured.

Absolute Sanctuary
地址：88 Moo 5, Cheongmon, Tambol Boengut, Amphur Koh Sarnai, Suratthani 84320 網址：<http://www.absolute sanctuary.com>

Media: Apple Daily (Mobile)
Date: Apr 15
Article: 排毒酒店 重生之旅
Circulation: N/A
URL: http://hkm.appledaily.com/detail.php?guid=18689548&category_guid=vice&category=daily&issue=20140414
Summary: A detox programmes in Koh Samui feature story, recommending an alternative travel activity in Thailand. The article highly introduced the detox programmes provided by Absolute Sanctuary in details. Hotel locations and facilities are also featured.

遊樂：排毒酒店 重生之旅



森林大海為家 排毒健康玩yoga

每次去泰國，總是大吃大喝，增三五七磅屬正常，當我跟人說要到泰國「排毒」時，大家嗤之以鼻，當是偽命題。說真的，當我與朋友走進前往蘇梅島的飛機時，就算早訂了專門提供排毒療程的酒店，錢也付了，心裏仍十五十六，真的能抵得住夜市、海鮮和泰菜的誘惑嗎？會否漏夜乘的士外出食個飽呢？幸好，同行的朋友陳敏寧（Sheila），本身是瑜伽導師，時常與波蘭籍丈夫在家玩排毒，她信心堅定：「今次有醫生在場，又有時間表依著做，癮好過自己亂來，一定成功！」對啊對啊，某程度上，人總需要變管束。蘇梅是推行「排毒療程」的外灘，約十年前開始有酒店提供專門活動，不少外國人都來住上一兩半月，我坐在飛機上，低頭再看看時間表：喝菜汁、瑜伽、洗腸、按摩、瑜伽、喝菜汁。真的，區區數天，應做得到。記者：梁佩芬 攝影：梁志永

陳敏寧Sheila 曾任旅遊記者，06年辭工後旅居歐洲，找到最愛：丈夫和瑜伽。她曾往印度學習瑜伽並修畢導師課程，去年開設私人瑜伽學校YogaShe，實行小班教學，教導呼吸、冥想、藏式防老術等，並於報章雜誌撰文分享低碳生活。其波蘭籍丈夫自小愛大自然，備口手親居非洲，不時自行設計排毒療程，如辟穀、灌腸、打坐等。



蘋果日報

在泰國蘇梅做瑜伽排毒，陪伴的還有如此令人感動的日落美景。



蘋果日報

零化學物 一天健康旅

Absolute Sanctuary

今次我們入住了兩間風格截然不同的酒店進行排毒療程。首間是Absolute Sanctuary，開業六年，是專門供客人排毒和練習瑜伽的酒店，距離機場只10分鐘車程，遠離沙灘和馬路，藏在小森林，只有38間雙人房、一間餐廳、一個20米長泳池、健身房、閱讀室和水療中心。其中一個能容納30至50人的瑜伽室，為全蘇梅島最大，不少海外瑜伽導師都帶學生前來練習。我們的房間在二樓，有個小露台，直望泳池，早上更看到日出。雖在最酷熱的四月份前往，晚上涼風送爽，關掉冷氣也有點寒意！



酒店四周被森林包圍，自成一格，以座落哥倫比亞特色設計，色彩繽紛。

排毒酒店，有沒有餐廳？

大部份入住酒店的旅客都為排毒或瑜伽課程而來，餐廳提供的全是健康食物，像沒有飽的壽司、用青瓜做的意大利粉、亦有去皮雞肉和蒸魚，另外也有冬蔞功，但沒用椰汁和紅椒，以薑取代，但辣味依舊。第一天入住，吃得較清淡，使肚子開始適應。

療程到步驟要日開始。起床先喝一杯排毒汁，選擇天天不同，有紅菜頭汁、青瓜汁和菠菜汁，再加一些纖維攪拌而成。之後開始上為初學人士而設的瑜伽課，於我和Sheila都非常簡易，但出一身汗確能消除雜意。上完課，曾於美國Bastyr University取得自然療法博士學位的Dr. William Engelhardt見面，他看過我的簡單身體檢查報告，包括身高、體重、脂肪和水份比例、血壓和心跳，他覺得我有點過重，但脂肪比例正常，問我平日有沒有運動，我說：「行山、游泳、瑜伽、潛水、茅道。」他嚇了一跳，問我是否很喜歡吃澱粉質食物，若我想減重（不足肥啲），就要減吃飯類！

相反，Sheila就身體過輕，以她160cm高度，「正常」應要有125磅！Dr. William說：「重量不是主要指標，有骨架和民族有異，最重要是脂肪比例正常。」而她與丈夫進餐時，時有反胃問題，博士說因為她吃得太快，建議她進餐前先吃一小片苦瓜，增加口水分泌，有助消化，尤其在排毒日子，多喝帶苦味菜汁，有助改善胃部問題。「排毒分好多種，控制體重和清潔腸道只是其一，還可治失眠、精神緊張、肌肉和關節疼痛、皮膚敏感等，用一套有系統療程來掃走體內不好東西，使身體重生，好像將電腦格式化一樣。」

加上我們每天活在充滿化學物品的環境，接觸塑膠器皿、噴髮膠、化妝品、護膚品、農藥，全食殘留體內，所以排毒不只把食物殘渣排出體外，還要在一個沒有化學物的環境下生活，再配合新鮮菜汁和洗腸方式，作用事半功倍。



■全青瓜和紅菜頭搗成的無糖壽司，\$61。



■食物方面，以健康為主，有青咖哩配薑米飯，\$61。

洗腸，就是絞肚痛？

洗腸，即洗腸。Dr. William說：「人腸長約12米，有很多殘渣在內。用洗腸機器把暖水、咖啡和蘋果酒灌入大腸，以流水方式沖走腸內廢物，每次洗腸只能清潔10%至15%，若你平日飲食較少蛋白質，連續洗7天，可清潔整條大腸。」

一躺上床，我開始緊張。當暖水經如飲管般粗的管道流入大腸，不到一分鐘已有絞肚之痛，猶如萬馬奔騰，若不是治療員跟我說話分散注意力，又放一個暖水袋在我肚子上，我早已拿管而逃。過了十分鐘，治療員說我可用力釋放廢物，之前需忍一忍，因要把水注入腸道，若太快排出便無用。排走那刻，真是舒暢無比！十分鐘後，她加入有機咖啡來刺激腸道，「絞肚能力」再升高，再過十分鐘，流入混合低酒精成份的蘋果酒，加速清潔功效，整個45分鐘的過程就維持着絞與不絞。

Sheila的絞肚感覺就沒有我般嚴重，畢竟她帶與丈夫在家灌腸排毒，與洗腸一樣，只是沒有用機器。她覺得用洗腸機的好處是方便又快捷。以前她試過用普通咖啡灌腸，差點中毒，經今次親身體驗後，才知必須用有機咖啡，並要是沒有烘培的咖啡豆才可做洗腸。

近中午12時，先一碗沒吃過澱粉質，又沒吃早餐，早上做瑜伽和洗腸，即嗎？事實是，我倆毫無感覺，可能性一、只是第一天未覺醒；二、早上太多活動，分散了空肚感。接下來，到排毒按摩。Dr. William簡述，按摩有助血液循環，一些平日沒做運動的人，需多些按摩加強新陳代謝。為排毒而做的按摩，主要按淋巴位置，手法輕巧，不覺很痛，很快進入夢鄉。

玩了大半天，又是喝排毒汁時間，走到泳池旁的酒吧，他們一早知道我們做甚麼療程，不用開聲已送上一小杯，是純青瓜汁。排毒開始後，最好不要吃固體食物，尤其在早及午餐，覺肚餓時，可飲杯排毒果汁解胃肚之空。果汁共有十款，全用新鮮蔬菜 and 生果攪拌，再加入含纖維極高的車前子（Psyllium）和從火山爆發所產生的食用火山泥（Bentonite），具清潔腸道功能。

沒吃飯，有力做瑜伽？

瑜伽是排毒的真諦，扭腰動作加強內臟蠕動感，毒素經流汗排出體外，而多做大腿運動能刺激胰島素，有效控制血糖。來自墨西哥的瑜伽室導師Jane說，到了排毒療程第三、四天，不鼓勵做Power Yoga，只做普通瑜伽就可以。

排毒第一天，沒吃甚麼，我們都照1 Power Yoga課室，的確是又快又累，因整天未進食，筋骨較鬆軟，Sheila覺得自己的扭腰動作能做得更深入。經一小時狂爆，汗流浹背，Jane叫我好好休息，或晚上游水放鬆肌肉，就這樣，首天排毒療程完結了。

晚上，若你不是選擇全辟穀的排毒療程，一般可以吃蔬菜餐，侍應很謙趣地遞上Detox Menu給我們，全是蔬菜和豆腐，或用生果打成的凍湯。若覺得胃空有點不適，可吃點熱食，如蒸菜和沒有肉的冬菇功。可能這天行程太豐富，晚上未到十時，我已呼呼入睡，難得在假期可以早睡早起，完全放鬆，總好過日日流連商場買買買。

朝七晚六 排毒日程

所有排毒療程的活動大致相同，但流膠通常以七日至十日為主，過後毋須再洗，而瑜伽次數，亦可因應個人情況而增多減少，按摩則每天可以做。

7:00am 喝排毒汁

8:30am 簡易瑜伽

10:00am 與自然療法顧問見面



■自然治療師Dr. William喜歡客人多發問，他才能了解大家所需。

11:00am 洗腸



■洗腸的場地寬敞，又有治療師做腹部按摩，減輕絞肚痛的苦楚。

12:30pm 排毒按摩

1:30pm 喝排毒汁



■每日要飲兩次Detox Drink，分別在洗腸前及做按摩後。

3:30pm 喝菜汁

4:30pm或6:00pm 簡單瑜伽或重力瑜伽



■每天有四堂瑜伽班，早上是初級、下午是中級、傍晚是高級，動作和節奏都不同。

排毒療程時的主要食糧Detox Juice



(左起) 紅蘿蔔、紅椰菜、通菜、紅蘿蔔、青蘋果；中興椰菜、青蘋果



(左起) 九層塔、西瓜、薄荷；菠菜、青瓜、薄荷；綠辣椒、青瓜、九層塔



(左起) 西瓜、紅蘿蔔、青瓜；菠菜、紅菜頭；青瓜、羌蒜、薄荷、青檸

Absolute Sanctuary

地址：88 Moo.5, Cheongmon, Tambol Bophut, Amphur Koh Samui, Suratthani 84320

網址：<http://www.absolute-sanctuary.com>

Detox Programs

分一日至二十日不同程度，並有不同類型療程供選擇。

價錢：每日\$1,805

Media: Apple Daily (Online)
Date: Apr 15
Article: 排毒酒店 重生之旅
Circulation: N/A
URL: <http://hk.apple.nextmedia.com/supplement/travel/art/20140415/18689548>
AD Value: \$9,348
Summary: A detox programmes in Koh Samui feature story, recommending an alternative travel activity in Thailand. The article highly introduced the detox programmes provided by Absolute Sanctuary in details. Hotel locations and facilities are also featured.



每次去泰國，總是大吃大喝，增三五七磅屬正常，當我跟人說要到泰國「排毒」時，大家嗤之以鼻，當是偽命題。

說真的，當我與朋友走進前往蘇梅島的飛機時，就算早訂了專門提供排毒療程的酒店，錢也付了，心裏仍十五十六，真的能抵得住夜市、海鮮和泰菜的誘惑嗎？會否漏夜乘的士外出食個飽呢？

幸好，同行的朋友陳敏寧（Sheila），本身是瑜伽導師，時常與波蘭籍丈夫在家玩排毒，她信心堅定：「今次有醫生在場，又有時間表依着做，總好過自己亂來，一定成功！」對啊對啊，某程度上，人總需要受管束。

蘇梅是推行排毒療程的先驅，約十年前開始有酒店提供專門活動，不少外國人都來住上一頭半個月，我坐在飛機上，低頭再看看時間表：喝菜汁、瑜伽、洗腸、按摩、瑜伽、喝菜汁。真的，區區數天，應做得到。

記者：梁佩芬

攝影：梁志永



■在泰國蘇梅做瑜伽排毒，陪伴的還有如此令人感動的日落美景。



陳敏寧Sheila

曾任旅遊記者，06年辭工後旅居歐洲，找到最愛：丈夫和瑜伽。她曾往印度學習瑜伽並修畢導師課程，去年開設私人瑜伽學校YogaShe，實行小班教學，教導呼吸、冥想、藏式防老術等，並於報章雜誌撰文分享低碳生活。其波蘭籍丈夫自小愛大自然，倆口子現居坪洲，不時自行設計排毒療程，如辟穀、灌腸、打坐等。



■酒店四周被森林包圍，自成一格，以摩洛哥建築特色設計，色彩繽紛。

零化學物 一天健康旅 Absolute Sanctuary

今次我們入住了兩間風格截然不同的酒店進行排毒療程。首間是Absolute Sanctuary，開業六年，是專門供客人排毒和練習瑜伽的酒店，距離機場只10分鐘車程，遠離沙灘和馬路，藏在小森林，只有38間雙人房、一間餐廳、一個20米長泳池、健身房、閱讀室和水療中心。其中一個能容納30至50人的瑜伽室，為全蘇梅島最大，不少海外瑜伽導師都帶學生前來練習。我們的房間在二樓，有個小露台，直望泳池，早上更看到日出。雖在最酷熱的四月份前往，晚上涼風送爽，關掉冷氣也有點寒意！

排毒酒店，有沒有餐廳？

大部份入住酒店的旅客都為排毒或瑜伽課程而來，餐廳提供的全是健康食物，像沒有飯的壽司、用青瓜做的意大利粉、亦有去皮雞肉和蒸魚，另外也有冬蔭功，但沒用椰汁和紅椒，以薑取代，但辣味依舊。第一天入住，吃得較清淡，使肚子開始適應。

療程於到埗後翌日開始。起床先喝一杯排毒汁，選擇天天不同，有紅菜頭汁、青瓜汁和菠菜汁，再加一些纖維攪拌而成。之後開始上為初學人士而設的瑜伽堂，於我和Sheila都非常簡易，但出一身汗確能消除倦意。上完堂，與曾於美國Bastyr University取得自然療法博士學位的Dr. William Engelhardt見面，他看過我的簡單身體檢查報告，包括身高、體重、脂肪和水份比例、血壓和心跳，他覺得我有點過重，但脂肪比例正常，問我平日有沒有運動，我說：「行山、游泳、瑜伽、潛水、柔道。」他嚇了一跳，問我是否很喜歡吃澱粉質食物，若我想減重（不是肥嗎），就要減吃飯類！

相反，Sheila就身體過輕，以她160cm高度，「正常」應要有125磅！Dr. William說：「重量不是主要指標，有骨架和民族有異，最重要是脂肪比例正常。」而她與丈夫進餐時，時有反胃問題，博士說因為她吃得太快，建議她進餐前先吃一小片苦瓜，增加口水分泌，有助消化，尤其在排毒日子，多喝帶苦味菜汁，有助改善胃部問題。「排毒分好多種，控制體重和清潔腸道只是其一，還可治失眠、精神緊張、肌肉和關節疼痛、皮膚敏感等，用一套有系統療程來掃走體內不好東西，使身體重生，好像將電腦格式化一樣。」加上我們每天活在充滿化學物品的環境，接觸塑膠器皿、噴髮膠、化妝品、護膚品、農藥，全會殘留體內，所以排毒不只把食物殘渣排出體外，還要在一個沒有化學物的環境下生活，再配合新鮮菜汁和流腸方式，作用事半功倍。



■全青瓜和紅蘿蔔捲成的無飯壽司，\$61。



■食物方面，以健康為主，有青咖哩雞配糯米飯，\$61。

浣腸，就是絞肚痛？

浣腸，即洗腸。Dr. William說：「人腸長約12米，有很多殘渣在內。用洗腸機器把暖水、咖啡和蘋果酒灌入大腸，以流水方式沖走腸內廢物，每次浣腸只能清潔10%至15%，若你平日飲食較少蛋白質，連續洗7天，可清潔整條大腸。」一躺上床，我開始緊張。當暖水經如飲管般粗的管道流入大腸，不到一分鐘已有絞肚之痛，猶如萬馬奔騰，若不是治療員跟我說話分散注意力，又放一個暖水袋在我肚子上，我早已棄管而逃。過了十分鐘，治療員說我可用力釋放廢物，之前需忍一忍，因要把水注入腸道，若太快排出便無用。排走那刻，真是舒暢無比！十分鐘後，她加入有機咖啡來刺激腸道，「絞肚能力」再升高，再過十分鐘，流入混合低酒精成份的蘋果酒，加速清潔功效，整個45分鐘的過程就維持着絞與不絞。

Sheila的絞肚感覺就沒有我般嚴重，畢竟她常與丈夫在家灌腸排毒，與浣腸一樣，只是沒有用機器。她覺得用浣腸機的好處是方便又快捷。以前她試過用普通咖啡灌腸，差點中毒，經今次親身體驗後，才知必須用有機咖啡，並要是沒有烘焙的咖啡豆才可做浣腸。

近中午12時，先一晚沒吃過澱粉質，又沒吃早餐，早上做瑜伽和洗腸，餓嗎？事實是，我倆毫無餓意，可能性一、只是第一天未覺餓；二、早上太多活動，分散了空肚感。接下來，到排毒按摩。Dr. William簡述，按摩有助血液循環，一些平日沒做運動的人，需多些按摩加強新陳代謝。為排毒而做的按摩，主要按淋巴位置，手法輕巧，不覺很痛，很快進入夢鄉。

玩了大半天，又是喝排毒汁時間，走到泳池旁的酒吧，他們一早知道我們做甚麼療程，不用開聲已送上一小杯，是純青瓜汁。排毒開始後，最好不要吃固體食物，尤其在早及午餐，覺肚餓時，可飲杯排毒果汁解胃肚之空。果汁共有十款，全用新鮮蔬菜和生果攪拌，再加入含纖維極高的車前子（Psyllium）和從火山爆發所產生的食用火山泥（Bentonite），具清潔腸道功能。

沒吃飯，有力做瑜伽？

瑜伽是排毒的真諦，扭腰動作加強內臟壓迫感，毒素經流汗排出體外，而多做大腿運動能製造胰島素，有效控制血糖。來自墨西哥的瑜伽堂導師Jane說，到了排毒療程第三、四天，不鼓勵做Power Yoga，只做普通瑜伽就可以。

排毒第一天，沒吃甚麼，我們都照上Power Yoga課堂，的確是又快又密，因整天未進食，筋骨較鬆軟，Sheila覺得自己的扭腰動作能做得更深入。經一小時狂操，汗流浹背，Jane叫我倆好好休息，或晚上游水放鬆肌肉，就這樣，首天排毒療程完結了。

晚上，若你不是選擇全辟穀的排毒療程，一般可以吃蔬菜餐，侍應很識趣地遞上Detox Menu給我們，全是蔬菜和豆腐，或用生果打成的凍湯。若覺得胃空有點不適，可吃點熱食，如蒸菜和沒有肉的冬蔞功。可能這天行程太豐富，晚上未到十時，我已呼呼入睡，難得在假期可以早睡早起，完全放鬆，總好過日日流連商場買買買。

朝七晚六 排毒日程

所有排毒療程的活動大致相同，但浣腸通常以七日至十日為主，過後毋須再洗，而瑜伽次數，亦可因應個人情況而增多減少，按摩則每天可以做。



自然治療師Dr. William
喜歡客人多發問，他才能
了解大家所需。

7:00am 喝排毒汁
8:30am 簡易瑜伽
10:00am 與自然療法顧問見面



■洗腸的場地寬敞，又有治療師做腹部按摩，減輕絞肚痛的苦楚。

11:00am 洗腸



■每日要飲兩次Detox Drink，分別在洗腸前及做按摩後。

12:30pm 排毒按摩

1:30pm 喝排毒汁



■每天有四堂瑜伽班，早上是初級、下午是中級、傍晚是高級，動作和節奏都不同。

3:30pm 喝菜汁

4:30pm或6:00pm 簡單瑜伽或重力瑜伽

排毒療程時的主要食糧Detox Juice



(左起) 紅蘿蔔、紅椰菜、通菜、紅蘿蔔、青蘋果；中國椰菜、青蘋果



(左起) 九層塔、西瓜、薄荷；菠蘿、香茅、薄荷；綠辣椒、青瓜、九層塔



(左起) 西瓜、紅蘿蔔、青瓜；菠蘿、紅菜頭；青瓜、芹菜、薄荷、青檸

Absolute Sanctuary

地址：88 Moo.5, Cheongmon, Tambol Bophut, Amphur Koh Samui, Suratthani84320

網址：<http://www.absolutesanctuary.com>

Detox Programs

分一日至二十日不同程度，並有不同類型療程供選擇。

價錢：每日\$1,805

Media: Apple Daily Action News
Date: Apr 15
Article: 森林大海為家 排毒健康玩 Yoga
Circulation: N/A
URL: <http://hk.dv.nextmedia.com/actionnews/supplement/20140415/18689548/20040056>
AD Value: \$9,348
Summary: A detox programmes in Koh Samui feature story, recommending an alternative travel activity in Thailand. The article highly introduced the detox programmes provided by Absolute Sanctuary in details. Hotel locations and facilities are also featured.

森林大海為家 排毒健康玩yoga



每次去泰國，總是大吃大喝，增三五七磅屬正常，當我跟人說要到泰國「排毒」時，大家嗤之以鼻，當是偽命題。說真的，當...

聯絡我們