

見證：健康快樂活躍的人生

Healthy, Happy and Very Active

Whitey Johnson/督導/華盛頓州 Suquamish 市

我是經由凱洛琳和吉姆·柯林夫婦(Carolyn & Jim Kling, 艾美董事主席 Chairman's Club Directors)的介紹而服用艾美大麥苗粉。他們告訴我，它能很快地被身體吸收。在那時，我服用許多的維他命和礦物質產品，但是我還是感覺不舒服。艾美的綠色營養品與眾不同，讓我感覺好多了。它不是馬上讓你情緒高亢；我就是感覺舒服多了。所以，我對它真得感到很興奮。那已是大約 18 年前的事了。剛開始時，它是我的營養品，現在它是我的投資事業。

在被介紹艾美產品之前，我的健康不佳。我們家有遺傳病史；父親早年死於癌症；母親患有巴金森氏症(Parkinson's)、糖尿病和許多其它問題。所以，我的身體一點都不好，又愛吃垃圾食物。我的妻子布蘭妮塔(Brenita)和我開始改變我們的飲食。如果你為身體提供適當的食物作為燃料，你就會開始感覺健康多了。

然後，我發現艾美菜園三寶(Garden Trio)。我早上服用菜園三寶，然後在白天時再服用 2 份的活力麥苗粉(BarleyLife)，它幫助我許多健康方面的問題。我也聽說，艾美草本纖維素(Herbal Fiberblend)可以清除腸道讓身體更能吸收營養素，這個產品真的很神奇。我也每天服用艾美的抗氧化劑 2000 (Proancynol 2000)、細胞之光 360 (CellSparc 360)、銀杏精(GinkgoSense)、攝護康(ReAssure SP)和有機亞麻籽油(AIMega)。

至於我的工作，我 17 歲時開始從事建築業，做總承包商幫人蓋訂製的高級住宅。不管怎樣，我的記憶開始有點問題。在木匠業

目錄

2018 年 2 月

見證: 健康快樂活躍的人生	1
精明飲食-保健安康(上)	2
精明飲食-保健安康(下)+見證	3
見證：艾美鎂寧膚與活力麥苗粉	4



和建築業的行業，你一定要牢記數字。我不想要寫下數字，但是我腦袋瓜無法記牢它們。銀杏幫了我很大的忙；它開始讓我的大腦清楚起來，而且我的記憶力有點改善，比平常好多了，甚至當我開車時也幫上了忙。如果你的記憶不錯的話，它是很有用的。

我開始服用攝護康的原因是，因為我有那方面的問題而它真的幫助了我。我所有的測試結果都正常，沒有攝護腺癌跡象。

所以，87 歲的我活得健康快樂非常活躍。如果你的健康不錯的話，你是幫你的社區和家人一個大忙。你可以活得比較好，而我們的目標是不斷改善生活品質。順便一提，我們非常滿意艾美的服務，並且非常感謝艾美公司。

精明飲食-保健安康 Eat Smart and Stay Healthy

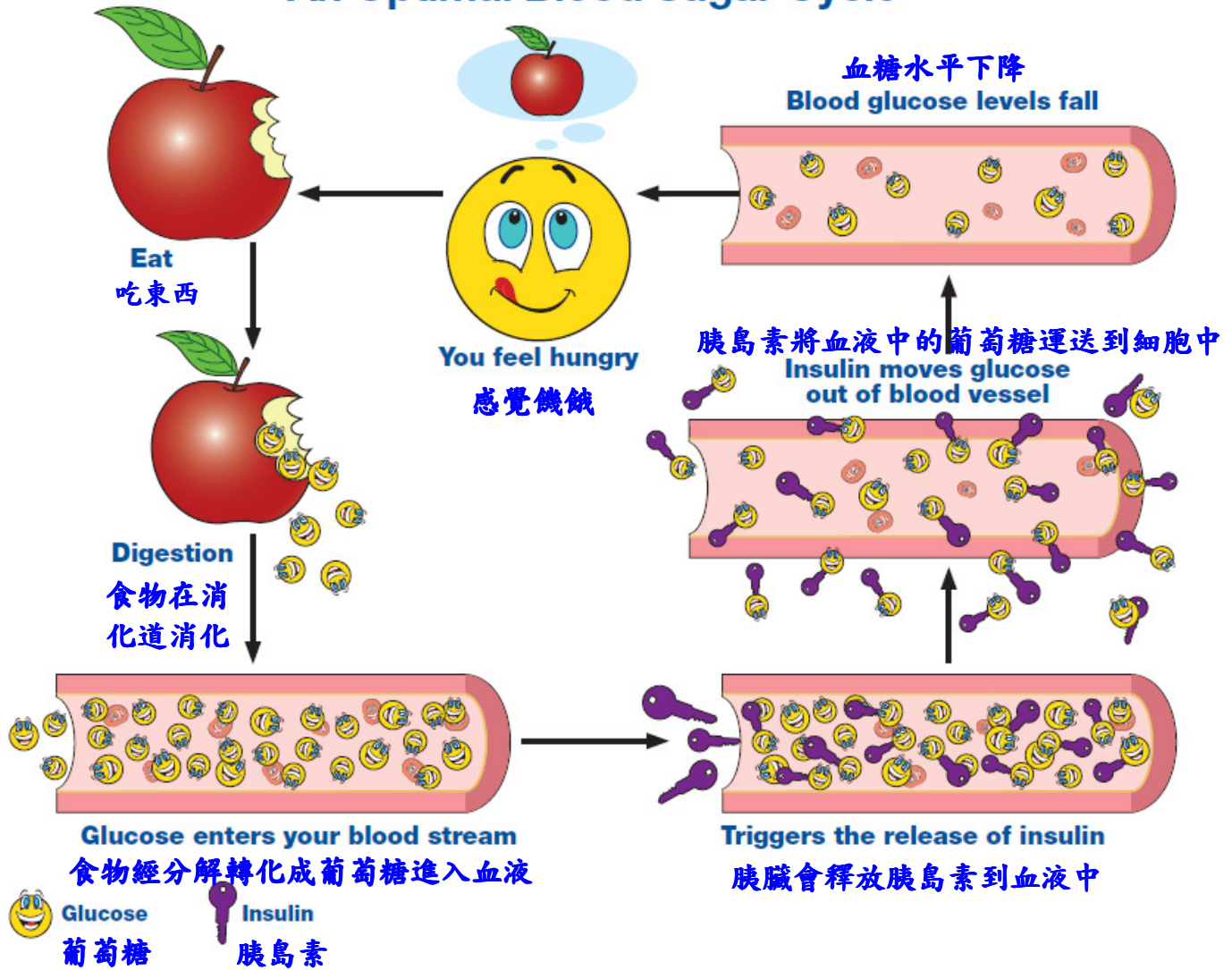
在我們忙碌的生活中，我們努力維持適當的體重。許多人相信，運動是幫助減肥成功的關鍵；然而，最重要的是要避免因吃得過飽和吃過多的垃圾食物而刺激胰島素大量的分泌。

健康血糖循環的重要性

食物不只讓我們有飽足感，而且讓我們的身體獲得燃料來支持身體所有功能的運作。碳水化合物經消化後變成葡萄糖(glucose)；葡萄糖是身體仰賴的主要能量來源之一。我們的肌肉和器官，包括大腦，都需要穩定的葡萄糖供應。當我們的血糖循環功能正常時，我們的體重會維持在健康的水平，而且保持適當的饑餓感(如七八分飽)可以幫助我們維持健康的體重。

理想的血糖循環

An Optimal Blood Sugar Cycle



選擇劣質的食物會讓胰島素飆升

一般人一天都會吃3大餐或嗜吃大量的甜食和澱粉類食物(如餅乾、義大利麵和加工食品)以快速解決三餐問題。這些食物經消化後會快速地分解為簡單碳水化合物(葡萄糖)，讓血液出現大量葡萄糖，造成血糖(血液中的葡萄糖)飆升。這突然飆升的血糖會刺激胰島素大量分泌，讓我們感覺疲倦並產生饑餓感，因此我們就會開始想吃東西因而造成體重增加。如果血糖循環無法適當地運作，我們會很容易地進入糖尿病前期，最終成為糖尿病狀態。

...續下頁3

...續上頁 2

聰明的食物選擇與健康的飲食習慣

- 少食多餐，而且在 2 餐之間吃健康的零食以保持穩定的胰島素與血糖水平，這樣體力比較充沛持久而且比較不會有饑餓感。
- 吃食物的原味。過度加工的食品卡路里較高而且纖維較少。例如，一磅玉米的卡路里是 480 卡，而充斥著大量糖份脂肪的一磅玉米片(corn chips)的卡路里則是 2350 卡。
- 選擇複合碳水化合物(complex carbohydrates)食物如全穀物(whole grains)、豆類食物 (beans)、生菜或稍煮過含天然纖維的蔬菜，它們可以幫助減緩血糖的吸收。

專家們都同意，主要以全食物(whole foods)為主並以補充品為輔的健康飲食對血糖的管理至關重要。攝取有益健康的纖維、蛋白質(如野生鮭魚、土雞蛋 free-range eggs、草飼肉製品和扁豆 lentils)和健康的脂肪可以幫助穩定血糖水平。

以下列的建議幫助達到最佳的健康與體重

1. 以一杯綠色營養飲料滋養您的身體並開始您的一天。

活力麥苗粉 BarleyLife-由新鮮幼嫩的綠色大麥苗製成的強效汁液濃縮粉末營養品；或

活綠蔬菜粉 LeafGreens-由 6 種綠色蔬菜製成的綜合濃縮營養品，提供增加您綠色蔬菜攝取量的一個快速方便的方法。

2. 幫助維持穩定一整天的血糖水平。

安醣絡 GlucoChrom-含有鉻、鈣、武靴葉屬(Gymnema Silvestre leaf)和苦瓜。鉻增加胰島素的有效性，是維持穩定血糖水平必要的重要營養素。

有機亞麻籽油 AIMega-提供對適當的胰島素功能絕對必要的奧米加-3 必需脂肪酸。

3. 增加每日纖維的攝取量

草本纖維素 Herbal Fiberblend-每 2 份提供 10 克膳食纖維，加上 13 種具清潔作用的草本植物幫助身體排毒。或

纖維健身粉 fit'n fiber-每份提供 12 克纖維，增加飽足感並幫助體重管理。



加拿大產品圖片

見證：40 年前在我驚險萬分之下生下老二後，醫生告訴我，我得腎衰竭也患第二型糖尿病。他開給我穩定血糖的藥物。我開始服用藥物之後，才發現我的身體出現副作用，因而我將藥物減半，但是問題持續存在。我回診看醫生，他開給我不同的藥物却產生更嚴重的副作用，因為這個藥物含有一種化學成份，造成我的身體反應不良。我的藥劑師建議，我買血糖測試盒開始監測我吃的每樣食物，我聽從他的建議。經過 4 個月連續不斷的測試之後，我準確地知道我的身體對食物的反應，以及在一天不同的時間之內我身體不同的反應。在這樣的紀錄之後，我能夠做出較好的食物選擇，而且知道我的飲食應該包括什麼樣的食物。除了藥物之外，我的身體對改變的飲食反應不錯，直到 25 年前我女兒陷入昏迷的狀態。雖然我女兒後來完全康復，但是在她昏迷的 6 個月期間，我承受的壓力造成我的血糖又開始起伏不定，同時醫生也診斷我有高血壓，讓我的第二型糖尿病更加惡化。我體會到我無法只靠飲食控制我的血糖水平，因此開始尋找天然的補充品來穩定我的血糖。瓊恩·梵·瑞恩斯伯格(Joan Van Rensburg)向我介紹艾美產品，而我開始服用的第一個產品是綠色大麥苗(現在稱為活力麥苗粉 BarleyLife)。然後，我聽說艾美安醣絡(GlucoChrom)，也開始服用它。我的身體對安醣絡的反應十分良好，我過去的 12 年都一直服用它，而且獲得非常棒的效果。在服用安醣絡的 12 年期間，我不知我的血糖測試盒在何處，因為我不再需要定期測試我的血糖了。我偶爾會用別人的測試盒測我的血糖，我的血糖水平一直都在正常值的範圍內。~Antonette Cornelius，南非



會員幫助德州颶風哈維受害者 鎂寧膚舒解脚痛

Members Help Those Impacted by Harvey; Mag-nificence Relieves Her Foot Discomfort

大德(Tad)和我志願為颶風哈維兩個災區博蒙特市(Beaumont)和羅克波特市(Rockport)的民眾供應餐點。有時候，我一天會站 15 個小時。

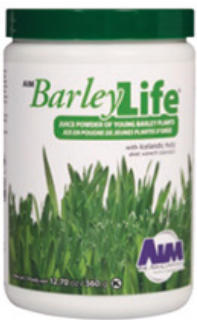
因為我站太久了，有一個晚上，我醒來時腳非常不舒服。我的第一個反應是伸手拿「布洛芬」(ibuprofen, 消炎止痛藥)，但是我沒找到。我開始想我可以用得上的東西，找到了鎂寧膚乳液(Mag-nificence lotion)。擦鎂寧膚乳液不到 10 分鐘後，我都沒有不舒服的感覺，而且一覺到天亮。之後的每一天早上和晚上我都會擦鎂寧膚乳液，我不再有不適的感覺。現在我知道，如果我有任何的肌肉酸痛或不舒服，我的第一個選擇是鎂寧膚乳液。

~ Michelle and Tad Long, 德州克利本市(Cleburne)
艾美董事主席 Chairman's Club Directors



87 歲高齡不需要吃藥

No Medications Needed at Age 87



我在 1999 年 10 月份時成為艾美會員。我今年 87 歲，這麼多年來一直很喜歡艾美的綠色大麥汁(現在稱為 BarleyLife 活力麥苗粉)，並且直到今天還在服用它。

老實說，自 1999 年起，我就不曾頭痛過。我每 4 個月會去看醫生做體檢，最近我才拿到檢查報告，所有的檢查結果都正常。

我沒有服用任何的藥物，吃天然的食物。當我開始服用活力麥苗粉時，我的體重是 159 磅(大約 72 公斤)。我從不節食，而



我現在的體重是 124 磅(大約 56 公斤)。我吃我想吃的東西，但是都是全天然的食物。我每天會吃一碗的冰淇淋，而且一直以來都是這樣吃，而我的體重也維持不變。

我在電力公司的客服部上班直到 2008 年我 77 歲時才退休，我感覺棒極了。我現在獨居，做所有的

家事，而我的家務助理會和我一起做院子的的工作。我喜愛旅遊而且很活躍地參與我的社區和教會活動。我在 2015 年度的耆英北卡羅來那州的選美比賽中被我的同輩提名為 Miss Congeniality (親善小姐)。目前，我正在上電腦課，全身沒有病痛。我感謝神指引我至活力麥苗粉。

~ Kathryn K. Hamill, 艾美督導

北卡羅來那州(North Carolina) Enfield 鎮

見證：有一天 60 多歲的查理(Charlie)由他的兩個女兒攙扶他的左右手走進我的健康食品店內，他說：「我看到活力麥苗粉(BarleyLife)的招牌，它對我有什麼幫助呢？」我問他：「你的健康問題是什麼呢？」他回答說：「我有巴金森氏症(Parkinson's disease)。」我回答說：「我不知道，但是它不會對你的身體造成任何的傷害。」他購買一瓶活力麥苗粉，並且開始服用它。在只有 2 個星期後，他可以自己走路又開車了。他持續服用產品，並且在之後的 10 年可以自己走路和開車。

~Muriel McPherson, 加拿大 備註：譯自艾美會員網站 <http://info2share.com/goodreports/>

本簡報刊登的所有見證不代表每個人都會達到一樣的效果。