

健康指南



Shirley Lee 一個企業成功,家庭幸福對生活充滿熱情的 73 歲女士,她有着 37 歲人的身材,17 歲人的心態,熱愛生活,我們大家給她起來健康大使

21 世紀的人們,談的最多的就是健康,人們關注最多的就是市場上五顏六色的營養品保健品,如何選擇好的營養品保健品除了商店可以購買的,還有一個很大市場的就是傳銷產品。

自 1991 年到了美國以後,我第一個接觸的就是傳銷產品就是 Anyway,二十多年來也接觸了很多

傳銷的營養品,包括自己也參與了不少團隊。

五月我在哥倫布朋友 Shirley Lee 家得知她在美安保健品,那天她請了她的團隊做了精彩演講,同時她為我們分享了她的老公自從服了這個保健品後的效果。我被她的親身體驗說服。其實團隊就是一個有口才的人帶着一群聽話的人一起成長進步。而在這個團隊里我認識一群做美安的朋友,她們一個一個精神煥發,一個一個充滿着對生活的熱愛,我被感動了,我也加入這個團隊感受她們的陽光。希望向健康靠近一步。浦瑛



酵素有多好?一個人說的不算,那這麼多人呢?

國際專家學者對酵素的概述、評價

1、衛生部科教司司長、中華醫學會副會長——黃永昌:

酵素,是機體生命活動的催化劑,人體的一切生理功能,如:消化、呼吸、排泄、分泌、代謝都離不開酵素的作用。

2、中國預防醫學科學研究員、中國營養學會、婦幼營養學會名譽主任委員——陳學存教授:

“酵素”又稱為具有生物活性的酶。截止目前為止,人體內已發現的酵素多達 1000 種以上。這些酵素一刻也不休息,例如:思考、觀察、判斷等的動腦行為不能沒有酵素,消化食物也需要酵素,其他如手腳關節的活動,神經、肌肉的活動、內臟的活動均與酵素有關,它關係着人的生命現象,若無酵素就無法生存。酵素正常運行才能使人體內各機能正常活動,人體缺少酵素就會產生各種疾病,人體若無酵素,生命就會立刻終止。因此,酵素是健康的源泉,也是生命的源泉。

3、美國生物化學學會主席、諾貝爾生理和醫學獎獲得者阿瑟·科恩伯格:

對我們的生命而言,自然界中再也找不到像酵素那樣重要的其它物質。真正賦予細胞生命和個性的是酵素。它們控制着整個機體,哪怕僅僅一個酵素的功能異常都可能致命。

4、營養學博士——楊乃彥博士:

食物酵素是大自然的恩賜,可協助身體達到和諧狀態,整體健康改善,疾病自然遠離。

5、何大一博士——華裔美籍科學家:

針對艾滋病研究除三合一蛋白酶的雞尾酒療法,是生化科技上研究酵素的一個偉大成就。

6、台北醫學院教授——董大成博士:

酵素具有排毒、解毒,提高身體免疫細胞保護功能。

7、日本——藤本大三郎博士:

酵素對癌症、內臟疾病及美容等,均有維護健康功能。

8、日本——荻野浩伸與奧田拓道博士:

酵素有抑制酒精性潰瘍作用。提高單丸 DNA 及單丸素的合成量。亦是未來抑制癌症的聖品。

9、美國生化及營養學——艾渥哈維爾博士:

東方人愛吃熟食及大量的鹽,這些都會影響酵素的活性作用,所以東方人比西方人更需要補充酵素。

10、1997 年諾貝爾生理化學獎得主——波以爾博士:

酵素好比細胞的貨幣,沒有酵素就沒有生命。

11、台灣大學食品科技研究所——李錦楓博士:

所謂酵素,是一種蛋白質,雖然不具有生命,也無法繁殖,卻是一切生命的基礎。生物若無酵素,即無法生存,因此,如何獲得並活用酵素,關係着我們的健康與壽命。追究動物或植物生命活動的根源,可以說除了酵素之外,別無其它。而「酵素可維持生命」之說,更成為目前生命科學的定論。甚至可以說,往昔人們所稱的「生命」其原形就是酵素。(摘自《救命酵素》一書)

12、美國——愛德華·豪威爾博士:

我們的身體所能產生的酵素量是有限的,如果用盡,則不能充份進行生命活動,以致健康受損,壽命減短,若要健康長壽,就必須從食物中補充充足的酵素。現代人所攝取的食料,酵素普遍不足,這是現代人多病、成人病充斥的根本原因。(摘自《救命酵素》一書)

13、日本帶廣大學校長——大原久友博士

世上的人類,以至一切生物、動物、植物之所以能持續生存,都是拜酵素所賜。籍着這些酵素,可徹底活化構成身心的六十兆細胞,即使遇到生病的狀況,也可藉由酵素的自然治愈力而制出健全的細胞,以達到代謝正常的目的。換句話說,這些酵素也具有治療疾病的效果。(摘自《新酵素健康法》一書)

14、美國自然療法治療學——亨伯特·聖提諾博士:

身為醫師、作家及研究人員多年,就學術上而言,雖然發現這世上沒有什麼秘方、食物或健康食品是萬靈丹,但我在從事治療時,仍堅信有適用於任何人的東西,即使只是營養輔食品,它仍可作為醫療或保健的基礎,並與其發揮相輔相成之效。現在,我的願望終於實現了,我發現食物酵素,就是我尋覓許久的謎底。

15、日本東京大學教授——藤本大三郎博士:

就化學的理論而言,酵素是生物體內各種化學反應的媒介,因此只要酵素能順利產生作用,便能使我們體內各項化學變化快速進行,促使新陳代謝。對生物而言,酵素是不可或缺的物質。雖然知道酵素的作用及其重要性,但要如何才能親自體會到酵素的好處呢?常見的方法就是喝液體酵素,它具有幫助消化,調節生理的功效,亦扮演補給礦物質、維他命等微量營養素的角色,有益體內的酵素運作,更能維持身體健康。可說是適合攝取蔬菜不足及正在健康瘦身者的最佳精粹液。(摘自

《酵素的驚人力量》一書)

16、日本第一酵素研究所——森田義雄醫學博士:

我是個醫師,我所說的每一句話均出自良心,帶有肩膀酸痛,頭暈眼花、食慾不振、心浮氣躁、潰瘍、風濕症、痔瘡、香港腳...等近代醫學所謂的「疑難雜症」有高度的治愈率,這種能治百病的表現,並非夸大其詞,而是二萬五千名臨床實驗資料所累積而成的事實。因此,我認為酵素是健康的源泉,也是生命的源泉。(摘自《酵素健康法》一書)

17、日本九州大學——池尻其行醫學博士:

在醫院診療病患時,我發現一些事情,那就是在生病之前飲食生活一定有某種程度的偏差,我是個外科醫生,利用西醫治療癌症及各式各樣的疾病,但是西醫仍有缺點,為了儘量消除西醫的缺點,我指導患者飲食養生,每個人生病時,都會急急忙忙跑到醫院求診,但是我認為平時的養生更為重要,身為醫生不僅要治好病人的疾病,也要教人如何避免生病,今後希望酵素飲食療法能受到世人矚目。(摘自《酵素醫學》一書)

18、日本養樂多球團顧問醫師——吉松俊一醫學博士:

敝人主修運動醫學,也曾讓運動選手食用酵素來增強體力,效果相當不錯,尤其是馬拉松長跑選手在食用後,其成效更是驚人,此外在平均壽命逐漸延長的今日,並非所有的人都能同時擁有健康和長壽,根據厚生省的統計資料,50 歲以上的老人中,一半以上皆患有疾病,在享受長壽的同時,若不能隨心所欲的做任何事情,即失去了長壽的意義和樂趣了,要活得健康而長壽,平日的飲食生活管理,已成為現代人的重要課程,「酵素」可說是補充現代人飲食之活中最易流失及攝取不足之營養素的「高價值食品」。(摘自《酵素》一書)



酵素服用多久會有效果?

酵素服用多久之後會有效果?喝一個月酵素身體有什麼變化?我再喝多長時間後就不用喝了?在最初接觸酵素時,大家都會有這些疑問,其實解答這些疑問就需要從瞭解酵素開始。

瞭解酵素的本质

酵素不是藥物,而是一類健康食品。酵素是新陳代謝的催化劑,掌握並參與所有的生命活動,是維持生命活動的根源。人體每時每刻都消耗着酵素,但我們自身酵素存量卻有限,隨着年齡的增長有增無減,體內酵素存量同健康狀況息息相關。

酵素如何服用更健康?

酵素的正確服用方法:每日早、中、晚分別服用 2-4 蓋左右的酵素可恢復體內酵素平衡。飯前或飯後喝均可,想通過酵素減肥的飯前服用比較好,想通過酵素增加體重的同餐喝,腸胃不好的人,建議飯後半小時以後再服用,以避免酵素刺激腸胃。

酵素服用多久有效果?

一般而言,在服用酵素 1 個月左右身體狀況就會有所改善,但因個體存在差異,體質吸收好的,2 周左右就見效了,但會隨着服用越來越感受到酵素的

效果。時間不是唯一鑒定酵素效果的唯一標準,服用量起着決定性的作用。

服用酵素的注意事項?

服用酵素期間,應該保證每天 8 杯

水(2L 水)飲水量,幫助酵素吸收。如果

喝水不夠,就會容易產生便秘或者煩躁感。其次,水溫也要注意,用 40 度以下

溫水稀釋,服用酵素後最好也能喝 1-2 杯水,有助於吸收。另外,如果選擇飯後

喝的話,要注意避免剛吃飽就喝酵素,因為剛吃飽飯體內溫度較高,容易影響

酵素的活性。如果有感冒身體不適的症

狀,可以加大量飲用酵素,幫助恢復健康。

酵素能長期服用嗎?對身體有副作用嗎?

酵素是可以長期服用的。一切的生命活動都需要酵素的維持,因此說補充酵素是需要長期進行的。但前提是補充優質的天然酵素食品,這樣才不會對刺激身體,也不會給身體造成任何的副作用。好的酵素都採用純天然的植物、果疏及珍貴的本草,通過先進生物技術結合傳統發酵後期整合工藝發酵而成,使果疏等植物的有益成分最高效的釋放和轉移。簡而言之,酵素是天然有益成分的集合體,無副作用。但個別人服用酵素會有好轉反應,可補充人體酵素不足,對促進身體健康大有裨益。

服用藥物的同時可以服用酵素嗎?

酵素屬於健康食品,並具有專一特性,不會干擾藥物的吸收。由於因酵素能改善胃腸道功能,在服用藥物的同時亦可以食用酵素,不僅不會影響藥性,在一定程度上還能增強藥物的吸收。只是兩者最好間隔 0.5 個小時以上再服用。

選擇 isotonix 等滲透壓酵素,吸收快,利用率高,絕對能達到事半功倍的效果!



分享信息

高玉芝,化學碩士,化學雜誌社科學分析員,shop.com 專業經理,professional coordinator
案例分享客戶信息:本人年齡,37, 性別,女,華人
主要健康問題:嚴重過敏,對於美國的樹木花粉過敏,對於塵蟎過敏。症狀:鼻涕,眼淚,口腔,鼻子,眼睛極癢。人感覺就像生病了一樣。一年當中持續半年之久。吃了過敏藥,就犯困,而且智商極度受損,人一天都打不起精神來。於是找過敏專家,開始打過敏針。打了三年。而且,即便不是過敏季節也要打。疼痛難忍。可是絲毫沒有效果。
功效營養素方案
名稱,用量,用法
第一步,7 日清腸排毒護肝。
第二步基礎保健及大量使用抗氧化功效營養產品 OPC-3, 3 蓋+ ORAC, 1 蓋,對 8 盎司水,空腹,一天兩次。
常青素,下午 2-3 點 2 顆。
魚油,午飯後 2 顆,晚飯後 2 顆。
效果:哪些方面改善:
1.過敏症狀消失了,
2. 同時發現自己身體狀況有多方面改善,比如說睡眠,關節。人感覺越活越年輕,越有活力!