

了解调理您 肺部的阴阳法则

陈俐蓉博士



在全球数以亿计的人口当中，因呼吸管面对健康问题而前往诊疗所看病是排行第一的主因。在各类呼吸管问题当中，鼻子阻塞乃最主要的主导因。有许多状况将影响您肺部的健康，如：咳嗽、鼻塞、哮喘、支气管炎、肺炎、胸膜炎，以及其它严重的肺部疾病。

肺部有如一对在胸腔，主要负责替换我们呼吸的氧气与二氧化碳，并输送养分与氧气予细胞的器官。人体约70%的排泄物都是以二氧化碳与其它气体的方式，通过肺部排放出体外的，这显示了肺部对维持良好健康的重要角色。

对于长远的呼吸系统健康，我们拥有整体的疗法选择，如传统中医疗法，它是把人体当成一个综合性整体的疗法。“阴”给予人有月亮、黑暗、寒冷与委婉的印象，而“阳”则予人太阳、光芒、温热与积极阳刚的印象。阴阳哲理强调生命与自然界中各个方面的和谐、平衡与中庸的需要，以支撑生命主要支柱的“气”，即“能量与空气”，而健康的身体正需要阴阳的调和。一旦气出现紊乱现象，我们便会生病。

这阴阳哲理能促进各个层面的调和，加上拥有更健康的生活方式与健康饮食的配合，将让我们拥有长远的呼吸系统健康。

以新的食疗法拥有更强更健康的肺部

1. 食用谷类，如糙米或五谷米来代替白米，因为糙米含有比白米更多的营养，并对孱弱的肺部有益。
2. 黑大豆对肺部有益。对于孱弱的肺部，应多食用豆腐、印尼豆豉、味噌及纳豆。

以新的食疗法拥有更强更健康的肺部

1.食用谷类，如糙米或五谷米来代替白米，因为糙米含有比白米更多的营养，并对孱弱的肺部有益。

2.黑大豆对肺部有益。对于孱弱的肺部，应多食用豆腐、印尼豆豉、味噌及纳豆。

3.食用拥有小而密的绿叶蔬菜，如：西洋菜、绿芥菜及香芹，能强化您的肺部。蔬菜的根部，如：牛蒡、胡萝卜、白萝卜、红萝卜也是对肺部有益的蔬菜种类。此外，莲藕、莲子、西兰花、包菜花、芽甘蓝及天然海藻（不含调味料）也能滋润肺部。

4.拥有辛辣味的食物有助于强化肺部及大肠。辛辣味能暖身，并促进血液循环、“气”、淋巴液体、汗液、唾液及眼泪。它也能驱散消化与循环系统内阻滞的毒素，并减少产生过量的黏膜及使呼吸更为顺畅。

选择优质的酱油、姜、芥末或米醋作为调味料。不过，大家应该注意的是，虽然辛辣味可以运转能量，但同时亦能消耗储存的能量。那些拥有低能量水平，如拥有慢性疲劳症状的人，应减少摄取辛辣味的食物。所谓拥有辛辣味的食物包括了姜、芥末、薄荷及黑胡椒。

5.应尽量避免或减少食用粗硬、烘焙的面粉制食品，因为这类食品将在肺部里产生滞留不去的黏膜。

6.尝试平衡您食用的食物，而不应出现两极化的现象，即过于“阴”，或过于“阳”。过于“阳”的食品包括红肉、蛋类、家禽肉、乳制品、精制谷物与相关谷物食品、豆类与相关豆类食品（除了栗子）等。过于“阴”的食品包括过量食用水果与果汁、酒类、提神饮料及药物。

7.应尽量避免食用糖与糖精，因为这将产生更多的黏膜并妨碍呼吸。

8.我们推荐适合肺部健康的食物烹调法是蒸、烘烤、炖、慢炒而非油炸。

持续您的健康生活方式

1.提早起床以进行晨运，如到公园或海边呼吸早晨的新鲜空气。

2.穿棉质衣物及使用棉质床单与枕头套，以减轻呼吸困难与促进能量的转换。

3.避免使用工业烟雾、气体、尘埃及其它会污染环境的物品。

4.每天早晨为全身进行约十分钟的摩擦动作，以协助淋巴系统排毒，并促进更好的循环、能量流与呼吸。

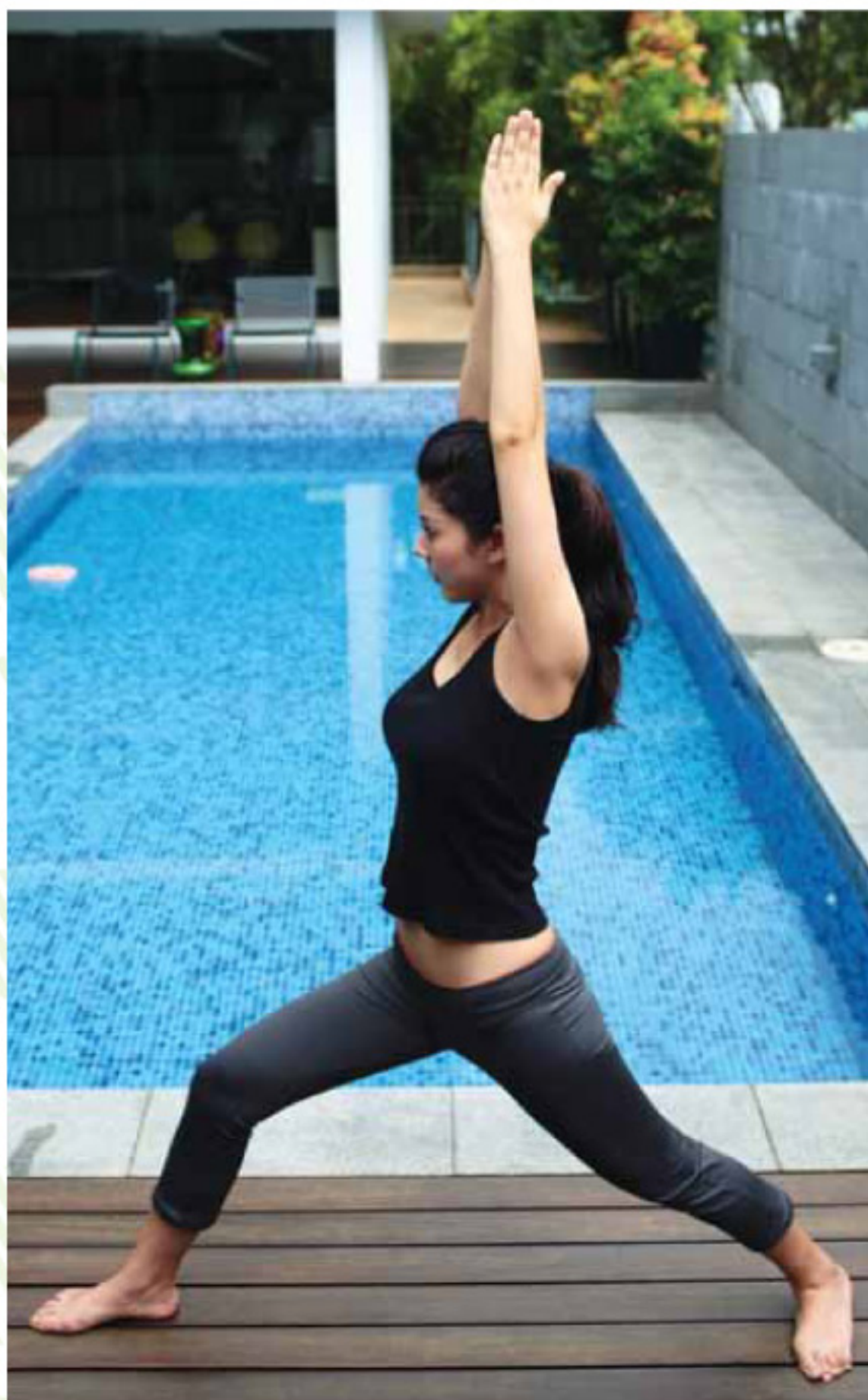
5.对于长时间在工作时会曝露在人造电磁辐射下的人们，应在工作之后，尝试减少或避免接触过多的电子器材，如电脑、手提电脑、电视机、手提电话及其它可携带的电子器材，这是因为人造电磁辐射将弱化人体的呼吸系统或造成伤害，尤其是肺部。

6.避免吸烟或吸入二手烟，这将使肺部受到刺激，进而导致更多的咳嗽与呼吸问题。

7.肺部的正常运作与肠部息息相关。当身体的排便正常时，肺部也能运作正常，而呼吸也顺畅。适当与完整的食物咀嚼将促进正常的排泄，并使肺部功能运作顺畅。

8.有氧运动有助以肺部健康，但切勿过量而致过度疲劳。

9.情绪健康会影响整体健康。当一个人不快乐、沮丧及感到痛苦的时候，他将更容易面对肺部问题。学习每一天都保持积极、快乐与乐观。



肺部的阳性疗法

阳性体质的人的体内较为燥热，且可能常会出现干咳、易渴、黄色且黏稠的痰、喉炎及焦虑的现象。

AB有益菌：每天一条，连续14天。过后，每2至3天一条。在临睡前或晚餐后2小时和水吞服（切勿咀嚼）。

珊瑚钙：每天1条，放入2公升的温水内。

有机蜂胶液：空腹、早晚40滴。

超级鱼油2000：每天餐后1颗。

健脑丸565：每天餐后1颗。

U宝：每日8至10小时。

肺部的阴性疗法

阴性体质的人可能常会有带喘的咳嗽、白色、带泡沫或液状的痰、呼吸短促、容易疲倦、低能量，甚或忧郁的现象。

AB有益菌：每天一条，连续14天。过后，每2至3天一条。在临睡前或晚餐后2小时和水吞服（切勿咀嚼）。

珊瑚钙：每天1条，放入2公升的温水内。

有机蜂胶液：空腹、早晚各40滴。

健脑丸565：每天餐后1颗。

五行：每天1颗（理想的方式是在连续吞服AB有益菌14天后的第15天才开始）。

U宝：每日8至10小时。



通过信念 战胜慢性疾病

您是否正受到慢性疾病的折磨？或者是您身边最亲爱的人正在受此磨难？依据个人不同的情况，与病魔抗战具有其挑战性，然而这也能让您藉此发掘您寻求希望的潜能。

慢性疾病意味着我们需长期面对患病的痛苦，这些疾病包括过敏、抑郁、身体残缺、某些心脏疾病等。在这众多慢性疾病的核心症结，在于因某些身体功能丧失所导致的心灵创伤，如无法再驾驶、跳舞，或持续以往的活跃生活方式。慢性病患者或将经历一段沮丧的时期，甚至充斥着消极的观念，认为人生从此就不再美好。

身为一个慢性病患者，您不只丧失了某些基本能力，更严重的是这会令您觉得您的人生是失败的，或者您认为您所憧憬的前景已就此毁掉了。

那么，在面对因病而丧失身体某些功能或对未来原本计划的希望破灭之际，有什么方法能够协助一个人超越这种处境所带来的抑郁呢？答案绝对是肯定的！

面对慢性疾病，首先您必须对它拥有深入的了解；接着您应以创意方式适应它，并运用您的信念的神奇力量，把欢乐与活力重新注入您的生活当中。

往上发展的螺旋式人生

您时刻都被提醒、接受及学习去适应它，但您总是在想：“我就这样被这坎儿给绊倒了…”。对于适应慢性疾病，理想的方式是您应该持续往上仰望，而后放下对患病的沮丧。创意方式乃这疗法的核心所在。

认清现实

认清您所期盼的现实状况，这意味着这一切都需考量时间因素。“以我目前的状况，我可以做些什么呢”？或许，您可以将您的思维摆正：“在我目前的身体状况当中，我将会做任何我能够做到的事，并持续至我所可以接受的时间。”

活跃的生活方式

每一分活力都应用于寻找解决方案。确认您所要的，然后运用您的每一分创意，来寻找您如何将之付诸行动的方法。

让每一时刻都具有意义

对能量最大的损耗莫过于怨恨与愤怒。当这些情绪成为您的习惯后，它将会逐步地耗尽您的生命。

参与

将您的正面能量重新注入这个世界吧！您可以与您的家人、朋友、与您拥有相似慢性疾病的自助团体，以及社区组织携手进行。

活在当下

另外一种具有学习挑战性的技巧是，不向太遥远的过去或未来遥望，而只是对自己及他人注入意识、耐性、怜悯及感恩地活在当下。

珍惜美好时光

这是您应将之好好珍藏的宝藏，以在艰难的时刻重新回味。最后的技巧是学习如何保持正面的心态，在需要的时候把这些回忆取出回味，那就不会被白白浪费了。

唯美工坊全天然沐浴系列**舒缓生活压力的美妙沐浴体验**

您已确认了什么是您生活中正面的元素，那接下来您又应如何保持着这一切呢？最佳的方式莫过于将生活的步调放缓——让自己放松、静坐及获取您本身的喜悦能量。

芳香疗法提倡使用具有抚慰与平静效益的薰香油，而唯美工坊是由全天然的澳大利亚桉树精华所配制的，这是一种不但能使身体恢复光彩亮丽，而且能为全身带来舒缓效益的薰香精华。

具有振奋身心作用的桉树精华也被称为“生命之油”，它拥有以下的效益：

身体疗程

排毒、使身体重生与恢复活力、活化阻塞的毛孔及减轻肌肤发炎。

芳香疗法

桉树精华协助舒缓精神疲劳、使思绪清晰与提升警觉性，以及势使感官更敏锐。

肌肤保护

以其天然温和及强力的抗菌配方，细柔地清洁与保护您的肌肤。

纾解压力

桉树精华所含有的独特因子，能纾解压力、肌肉酸痛及滋润干燥的肌肤。



任何年龄都能
拥有的健康头发

问题：

曾几何时，她那一头秀发一直是她引以为傲的；可如今，她的这一头秀发却已失去昔日的光泽，而她需要为这一头秀发找到解救的方案——为了工作、为了家庭，更为了自己。她应该怎么做呢？

我们的建议：

随着年龄的增长，加上荷尔蒙的失调，将导致头发失去光泽、粗糙及细小化。不过，随着时代的进步，现在我们拥有了之前所没有的解决方案，能让不同年龄的人们重获乌黑亮丽的秀发。以下为一些针对不同年龄头发的解决方案：

30岁的头发

呵护您的头发。减少使用造型发胶、喷雾剂、发液及定型发泡等产品，这些产品的残余物质将导致您的发质变得干燥。在洗发时，千万别忘了轻轻地按摩您的头皮五分钟，以促进头皮的血液循环。

放轻松可使头发健康。每天在工作与家庭生活奔波，会使您的脑袋混淆，也会影响您的头发健康。放轻松吧，可以参加定期的瑜珈班、静坐课程，或任何可以让您放松心情的事情，如泡热水澡或读一本好书。

40岁的头发

减少头发造型。烫发、使用热风筒都将使您的头发更加干燥与容易断裂，而发囊也将在这些“折腾”过后，从此不再长出新的头发。好消息是：这些损伤是可以被解救的，只要减少任何会烧坏头发的头发造型与使用相关工具，而只在特别节庆或每周进行几次；也别忘了查询我们的产品，以获取针对较为严重的头发修复疗程的详情。

头发掉落。一般上，每一根头发在四年中，会在每两个月增长1寸，而后它就会掉落，并被新的头发取代。不过，在女性头发掉落的个案当中，有四成女性的头发是从头皮上开始细小化，甚或是遍布整个头部。除了基因影响之外，荷尔蒙失调也可能是问题的导因。

50岁的头发

针对灰发的深切疗程。灰发或银发，纵然挺美观，可比起黑发，却可能更为干燥、更容易断裂或被阳光伤害。通过进行深切疗程来保护您的头发吧！

头发问题解决了！

让唯美工坊焕发滋养精华为您重新找回您引以为傲的亮丽发质。

这是护发的最佳拍档。

唯美工坊二合一洗发液（含护发素）给予您多种功效。它拥有获得认证的澳大利亚桉树精华的功效，桉树拥有对头发与头皮保护、治疗与重建的独特活性成分。它注入了比维生素C与E的抗氧化作用更高100倍的绿茶精华，并保护头发免受自由基的伤害。它富含蜂蜜精华与矿物质、氨基酸及寡糖，能滋润与平衡暗淡、干燥的头发。

唯美工坊焕发滋养精华独特与革新的头皮渗透技术，PentaFuse的海绵状固体微球状物质，能完全渗入人体细胞与组织。PentaFuse能让营养定时释放，并深入头皮内层。

活性氨基酸化合物乃PentaFuse内的活性成分，它刺激头皮的胶原蛋白的生长，也增进头皮内层的新陈代谢，进而促使头皮内层的重建。它为您的头皮进行抗老化作用。

在使用唯美工坊二合一洗发液（含护发素）洗发后，才使用唯美工坊焕发滋养精华来按摩您的头皮，以让您拥有更健康、亮丽及乌黑的头发。

通过唯美工坊的革新产品，在任何年龄拥有健康头发都变成可能。让时间回转，重新获得更健康、丰盛、亮丽的头发，正如您在年轻时所拥有的一样。

对头发有益的食物**橙色食物**

抗氧化作用能协助您的头发免受荷尔蒙变化的影响，而通过食用橙色食物，如甘薯与胡萝卜，即是最佳的来源。

豆类

正如坊间所言，豆类对您的健康及头发很有帮助。豆类的蛋白质让您的头发长得更快及更强韧。

胡桃

胡桃含有奥美加3脂肪酸，对头发健康扮演着重要角色。

蛋类

富含维生素B12，这是许多掉发女性所缺乏的营养。

菠菜与红肉

补助铁质。

检查您的营养摄取！

经年累月的劳累、营养匮乏、环境因素、工作与家庭生活的各种需求，都会影响您的头发健康。为了应对这种种变化，我们拥有以下的建议，以补助您身体所需的营养！

通过维格尔综合营养素开始，获取您所需的维生素A、D3、C、E、B1、B2、B6、B12、烟碱酸、镁、钙、生物素、泛酸、锌、叶酸、铜、碘及铁。

纯正及有效的琉璃苣籽油或黑加仑籽油所含有的伽玛亚麻油酸（GLA）能促进更健康的皮肤、头发与指甲，并强化发囊及使头发更加强韧、不易断裂。

维格尔超级鱼油2000所含的奥美加3，能加强头发的生长。



秘诀从远东揭开直达世界

皙之密——九年历史、
上千实例、一种产品



揭开秘诀

这是每一位女性的梦想——拥有光彩照人、健康、年轻的肌肤。自八年前，我们推出了暂之密开始，已有无数的亚洲女性实现了这一个梦想。这套革新产品获得了亚洲超过15个国家的女性热烈的欢迎。

数十万的女性在使用这个产品后，找回了她们的美丽与自信，并活出属于自己的人生姿采。

暂之密美丽概念

我们要让您获取暂之密的美丽概念，即快乐与健康。

快乐，是您内心感受的反映，而它协助诠释何谓美丽。当我们快乐时，我们的脑部会释放出肾上腺素。这时您的眼神会迸放出光彩，您的步伐坚定踏实，而您的人生也充满了希望。

健康，这意味着您拥有健康的肌肤，生活充满活力而身体也没有明显的残缺或缺陷。我们带领大家迈向健康与疗养的多元面——吃得正确、睡得充足、定期运动及学习管理压力。

自从有了暂之密…美丽人生开始了！



陈晓敏

年龄：29

2008年马来西亚暂之密小姐
暗疮不再，暂之密创造奇迹

“我的皮肤是油性且容易长出粉刺，而毛孔也会严重阻塞。当我遇见了我现在的上线，Vivian Choo，她柔嫩与接近完美的肌肤吸引了我。自从那时开始，她介绍我使用暂之密T系列产品。只是短短的两个月，我的粉刺与肌肤问题改善了，而我的肤色也更有光泽与柔滑。我的朋友对我的改变都感到惊讶，他们称赞我变得更年轻与更美丽了！”



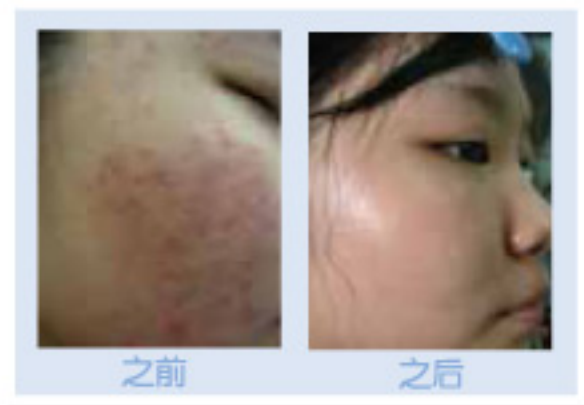
Janet Chan Pui Yee

年龄：28

暂之密T系列, 奇丽纤及琉璃
苣籽油的使用者

“从青春期开始，我的痘痘问题越来越严重。我的脸上满脸油光、肤色黯淡，鼻头也藏有很多黑头。这让我感到很沮丧，也很没有自信。我尝试寻求皮肤专科的意见，医生给了我外敷和内服的药物，但是都没办法解决我的暗疮问题。

直到我遇见我的上线Elsie，她介绍我使用全美世界的暂之密系列产品，再加上服食琉璃苣籽油来调节失调的荷尔蒙。不出三个月，我的皮肤状况大大的改善了。我的暗疮消失了，脸也不再油光满面，毛孔也缩小了许多，肤色变得更均匀，白皙。我非常惊喜Dr's Seager所带来的快速效果。谢谢Dr's Seager让我变得更有自信，漂亮和年轻了许多！”



Yew Siew Khoon

年龄：16

使用的护肤产品：
暂之密T系列、Q10晶莹面膜
及奇丽纤。
服用的营养保健品：
珊瑚钙、琉璃苣籽油、
清轻果及超级鱼油2000。

“从四年级开始，我的脸上开始长满了青春痘。我尝试了许多品牌的护肤品也都没办法将我的烦恼除去，这使我非常难过。直到一年前，我的妈妈介绍我使用暂之密护肤产品，再配合服食珊瑚钙、琉璃苣籽油、清轻果及超级鱼油2000。在五个月后，我脸上的痘痘消失得无影无踪，肤质也变得非常滑嫩、亮丽，最让我开心的是连我脸上的痘痘印疤也看不见了。同时，我也发现在这短短的三个月时间里，我竟然瘦了三公斤，这都要感谢全美世界的优质产品，不但让我获得美丽，同时也获得健康。谢谢全美世界！”



爱您所居!

春天是让您好好想想，今年要如何为您的家居进行绿化、减少碳化及洁净家居空气的最佳时机。

关注家居的挥发性有机化合物水平

挥发性有机化合物会释放出各种废气，它包含了各种有毒化学物质，当中具有对人体健康短期与长期的负面影响。这些都是会在室温当中轻易挥发的碳化化学物质，如：丙酮、苯、乙二醇、甲醛等。室内的挥发性有机化合物的聚集点通常在室内比室外多出十倍。

风险

这些污染物质对您的免疫系统构成了威胁，且可能导致其它健康问题。室内恶劣的空气素质对个人的影响，因个人的年龄与健康状态而有所不同。无论如何，恶劣的室内空气素质一般上都会导致过敏现象、呼吸系统问题及弱化免疫系统。

室内空气污染对儿童的健康首当其冲，因为他们的肺部体积较小，所以他们一天当中需要作更多次的呼吸动作。如果您在家中出现过敏现象或哮喘，那您就得检查您的室内空气素质。除此之外，其导因也可能是空气不够流通、滞留不去的异味、周遭环境的变化，如近期的装修工程、新的家具或新的宠物。

室内挥发性有机化合物一览表

建筑材料

地毯与黏合剂、油漆、密封剂及溶剂、沙发布绒、罩光漆、乙烯塑料地板、地板材料、胶合板、刨花板、橱柜、厨房桌台、隔板、嵌板，以及其它建筑材料。

家居与个人护理产品

空气清新剂、空气过滤剂、空气消毒剂、化妆品、燃油、汽油、樟脑丸、汽车维修站中交通工具所排出的废气。

家居日常活动所排出的有毒气体

煮食、干洗、报纸、非电源烘暖器、复印机、抽烟、储藏的油漆与化学物品，以及燃烧的木料。

立即行动吧！



1 监控空气污染的来源；



2 提升空气流通；



3 使用U宝宇宙以净化您的室内空气。

使用U宝宇宙来改善您的室内空气素质

您知道如何保护您的家居免受废气引致的健康危害影响吗？大部分的室内污染物都是属于正离子，如灰尘、烟雾、细菌及其它挥发性有机化合物，大部分都会在空气中飘浮，而U宝宇宙则会排出负离子。

由于两者的不同属性，负离子与正离子就会相互吸引。如果空气中含有越多的负离子，即意味着会有越多具有危害健康可能性的正离子会被吸附，造成其重量增加。最终，这些正离子将被负离子附着的重量，而逐渐降落到地面上。一旦这些正离子降落到地面上，它们就会被各种清洁工作，如吸尘或扫地清除掉。这样，人们就会避免吸入这些正离子，进而减少患上各种疾病的风险。

是什么促使U宝宇宙如此有效？

2百万负离子围绕着您

U宝宇宙在10公分的范围内，可释放出2百万粒负离子、在70公分的范围内，可释放出1百万粒负离子，而在3.2公尺或有如一间办公室或寝室的范围内，则可释放出10万5千粒负离子。

在大自然中，我们可以找到负离子，尤其是在流水附近、暴风雨、海洋、河流及瀑布，难怪我们在去了海边之后，会感觉如此充满活力！

负离子与正离子之间的最理想比例，通常都在瀑布或暴风雨之前、当中及之后出现；最糟糕的比例则是在密封的室内空间及密封且在行驶的工具内。

在负离子释放最多的范围中，我们能获得以下的效益：

- 中和正离子所带来的不良效果，确保血液循环顺畅；
- 缓解失眠问题及减压；
- 提高精神的专注力及工作效率；
- 增强身体的抵抗能力；
- 减轻身体的不适；
- 提供抗氧化效益；
- 有效去除空气中的异味。



专访 施瓦策博士

这是一个最美好的时代，因为您可以为您今后的保健找到最佳的方法，正如我们所知晓的鱼油，其效益就足以提供我们日常保健所需。

美国加州图尔罗大学的生物化学教授兼伯克利的加利福尼亚大学医药系内分泌学副研究员施瓦策博士（Professor Jean Marc Schwarz）坚持高品质、无污染物质及含有高浓缩二十碳五烯酸（Eicosapentaenoic, 简称EPA）与二十二碳六烯酸（Docosahexaenoic Acid, 简称DHA）的鱼油，而在维格尔超级鱼油2000（Avance Super EPA 2000）中，他找到了这些特点。

我们的Rhapsody编辑组趁施瓦策博士在今年三月份莅临新加坡给予公开讲座的空档，与他进行了一个近距离的专访，针对他近期的新研究成果及他选择维格尔超级鱼油2000，以探寻更健康、美好与长寿的保健之方的原因。

有关鱼油的效益是如何被发现的呢？

“我想，人们对鱼油探索的起始源于对格陵兰岛的爱斯基摩人的饮食习惯。人们发现，爱斯基摩人日常的饮食都富含海产油脂，可是他们却鲜少患上诸如心脏病或中风的心血管疾病，鱼油的某些效益正好被诠释为产生这种现象的原因。”

以上的种种发现，是否为现代医学所接受？

“近期的医药研究显示，鱼油对人体健康的效益是毋庸置疑的。在美国，美国心脏协会、美国糖尿病协会及美国健康机构，以至一些国际组织，如世界卫生组织，都一致确认了鱼油作为人体保健上的效益。”

鱼油对人体健康的效益是如何产生的呢？它又是如何运作的呢？

“鱼油的奥美加3脂肪酸中的主要成分，EPA与DHA，都是人体自身所无法制造出来的，我们只能通过食用鱼产及某些绿叶蔬菜摄取奥美加3脂肪酸。”

“不过，要通过食用鱼产来摄取奥美加3脂肪酸并非一件单纯的事。举例而言，绿叶蔬菜确实能提供奥美加3，可是当中的DHA转化效果却因人而异；如果长期选择食用同一种类的鱼产，人体内很可能会残留越多源自鱼产的重金属物质与毒素，而这也正好突显了鱼油对人体保健的重要性。”

鱼是从哪里获取奥美加3的呢？

“鱼吞食水藻，能在体内储存水藻中的奥美加3，而人在食用鱼时便可以轻易吸收鱼体内的奥美加3。”

为何我们不能直接食用水藻以摄取奥美加3呢？

“对水藻所含有的奥美加3的吸收效果是因人而异的，更且奥美加3对氧化也是非常敏感的。”

我们如何选择高品质的鱼油保健品呢？

“我们选择的鱼油保健品必须是最纯正且含有高达约80%高浓缩的EPA与DHA成分，以为人体带来保健效益。我们也需要一定分量的奥美加3，以平衡对奥美加6的效果。在我们祖先的年代，我们可以看到当时的饮食所含有的奥美加3远比奥美加6为高。”

奥美加3与奥美加6之间的比例对我们有多重要呢？

“临床研究显示，奥美加6与奥美加3（尤其是亚油酸对α亚麻酸）脂肪酸的比例对维持人体健康扮演着重要的角色，尤其是心血管健康。一旦奥美加6与奥美加3的比例超越了某种水平，即会影响人体健康。”

“当奥美加6与奥美加3竞相与相似的酶素结合并产生作用之际，而奥美加6的数量又比奥美加3为多，那奥美加6将在这场‘酶素竞速’中压倒奥美加3，而我们也无法获得奥美加3的效益。摄取过量的奥美加6意味着对人体的健康影响也随着提高，因此两者获得理想比例将是对健康的莫大裨益。”

是什么影响您选择了维格尔超级鱼油2000，作为您探讨鱼油对人体健康研究的对象？

“在2002年，我正准备展开一项高度严谨的研究，这是有关果糖补助与鱼油在肝脏的代谢作用。我需要最佳品质的鱼油，当时，我获得一位美国公认的鱼油专家的同事给予我的建

议，他告诉我维格尔超级鱼油2000不含污染杂质且含有高达81%的EPA成分。我认为，这正符合我的研究要求。”

“我们从一位美国海湾地区的维格尔产品经销商Grace Chang那里获得维格尔超级鱼油2000的供应，这就是我选择维格尔超级鱼油2000的缘起。或者，您也可以说这是我爱上鱼油的开始。对我来说，鱼油确实是来自大自然的神奇献礼。”

您在您的研究中有了什么结论？

“我们对果糖补助与鱼油在肝脏的脂肪生成作用及胰岛素敏感度的作用，以及脂肪与糖分的代谢作用来看其成果。”

“维格尔超级鱼油2000非常稳定，它在不影响人体内的葡萄糖水平下，能降低糖尿病患者与痴肥者体内的甘油三酸脂（Triglycerides）水平。从这个结果，我们见证了鱼油能降低人体的甘油三酸脂，并且能为糖尿病患者预防患上心脏病。”

谁可以获得鱼油的效益？

“不管男女老幼都可以获取鱼油的效益，特别是婴儿的脑部发育更需要大量含有DHA与EPA的奥美加3脂肪酸。在现今严缺这种必需脂肪酸的饮食生活中，我确信孕妇直接摄取高品质鱼油保健品，是确保婴儿的健康及脑部健全发育的最佳管道。老年人摄取鱼油，也能获得对心脏及脑部的保健效果。”

在选择鱼油之际，消费指南扮演着多重要的角色呢？

“一位消费者在作出选择之前，获取足够的资讯是很重要的。大部分的鱼油产品所含有的1000毫克鱼油，当中只有约30%属于EPA与DHA的成分，其余的70%是看来没有危害性的物质，可我们担心这些物质也许含有饱和脂肪、反式脂肪酸、胆固醇及其它可能导致心脏停止跳动的脂肪。从这一点来看，您所不知道的内容，很可能正是危害您健康的原因。”

您是如何进行保健的呢？您有服食维格尔超级鱼油2000吗？

“我一直相信人体的健康往往是预防胜于治疗的——我尝试保持均衡饮食习惯并进行充分的运动。当我在美国海湾地区居住及工作时，我都做到了以上这两点，而我是步行来回工作地点与住处的。不过，之后我的生活变得越来越忙碌，尤其近期，我都需要四处奔波。我必须承认，最近我都较少运动了，但我已决心要在这忙碌的时间表中，仍要拨出时间来运动。当然，我每天都服食维格尔超级鱼油2000。”

奥美加3是儿童 脑实力的建构分子

“近年来最具震撼性的一项发现是，奥美加3 (Omega 3) 脂肪酸中的DHA(Decosahexaenoic Acid)是脑部健全发育的重要来源。此外，DHA也改善人体的神经发展，并且是胎儿脑部健全发育之源。”

美国加州图尔罗大学生物化学教授施瓦策博士



儿童是我们的未来

儿童的身体与心智健康是确保他们能发挥潜能、发展能力与技能，并让他们能拥有一个美满幸福人生的重要因素。

突破性的发现：奥美加3与脑部发育

在怀孕或哺乳期间，没有摄取足够的DHA的妇女，是导致她们的婴儿出现显著较低智商与学习障碍现象的可能原因。

仍在母胎的胎儿依赖母亲摄取所需的DHA；而在诞生后的首三个月，婴儿也需要从母乳当中摄取DHA，以促进脑部的健全发育。

摄取DHA对妇女在怀孕前、怀孕期间，以及婴儿诞生后的首三个月的哺乳期都是非常重要的。对婴儿来说，这些阶段都是他们达致脑部健全发育的最佳时期。

首胎婴儿一般上都比接下来诞生的婴儿拥有更高的智商水平，这是由于首胎婴儿能够获取母亲体内一生当中所积累的DHA的最佳效益，以及之后通过母乳所摄取的DHA。

妇女必须通过食物与营养辅助品，以摄取足够的奥美加3脂肪酸，作为她接下来孕育婴儿的DHA来源。

为何婴儿需要摄取DHA？

脑部在抽取水分之后所剩下的大部分成分即为脂肪，这和脑部活动依靠它的外层脂肪薄膜，作为神经传导角色的发现有关。与人体其它组织相比，脑部所含有的DHA成分是非常高的。因此，婴儿的脑部发育非常需要源自母亲的DHA。

您的孩子有赖于您

胎儿在生产前的最后三个月中，对摄取DHA的需求量最高；而在婴儿诞生后的首三个月，其摄取量就会稍微减低。这正是脑部神经线连接形成最迅速的时期，而胎儿所需的DHA也超过了酶素所能合成的分量。

在胎儿处于子宫成长的时期，胎儿吸取来自胎盘的DHA；而在诞生后，婴儿则依靠母乳摄取所需的DHA，以满足这时期脑部健全发育的需求。

在胎儿生产前的最后三个月，他的脑部发育是成三倍的，而这种迅速的成长正需要大量的DHA（注：人体的视力同样需要DHA）。

资料来源：

- 1.The World Association of Perinatal Medicine (<http://www.wapm.info/>)
- 2.Child Health Foundation (<http://www.kindergesundheit.de/home.html>)
- 3.The Early Nutrition Foundation. (<http://www.metabolic-programming.org/>)

孕妇与正哺乳的妇女

AB有益菌	每天一条，连续14天。过后，每隔2至3天的早餐前30分钟吞服一条。
健脑丸565	每天早餐或午餐后1颗 (可在与超级鱼油2000交替服用)。
超级鱼油2000	每天早餐或午餐后1颗(隔日服用)。
钙镁	每天睡前或晚餐后2小时1颗。
初乳	早餐前1颗，或双衡/五行：每样早餐后各1颗 (对分娩期尤有助益)。

超级鱼油2000让您的孩子领先群伦

要获取奥美加3的最理想方式是，成人每周食用两条鱼类。可是，这并不再受到鼓励，因为鱼类体内所含有的各种重金属与污染物质，将可能对人体健康不利。。

我们大力推荐大家每天服用一颗超级鱼油2000，以作为保健及预防疾病的侵害。在一颗超级鱼油2000内所含有的EPA[Eicosapentaenoic]与DHA，是妇女在怀有首胎时及准备怀下一胎的期间，协助修复身体组织的高效途径。如此，她们的胎儿便能获取他们脑部健全发育所需的DHA。

除了在生产前的维他命与矿物质营养辅助品，如今医生也特别指示妇女在哺乳期间摄取鱼油。

超级鱼油2000所拥有的特点是，它不含水银或任何污染物质，它只有纯正的鱼油，能为人体带来以下的效益：

- 改善思考的敏捷度与集中力；
- 协助良好的视觉能力；
- 通过所含有的抗血栓形成物质，以协助血液循环；
- 协助全身的血液循环；
- 协助减少甘油三酸脂。

超级鱼油2000

EPA 500毫克/DHA 310毫克，一瓶有30颗。

主要成分

维他命E (D-Alpha Tocopherol)、奥美加3脂肪酸 (EPA与DHA)。

摄取建议

每天餐后服用一颗。

有机蜂蜜 活力早餐



在一天的开始之际，您已蓄势待发了？等一等，千万别空着肚子就出发。

缺少营养丰富的早餐，您或许无法走得很远，即使只是到午餐时间。您的身体对血糖的渴求，可能让您转而寻找零食以填饱肚子，而这将会导致您的脂肪积聚，并使您的工作效率减低。

您的活力早餐，应享用含有综合碳水化合物及蛋白质的食品，这将让您的脑部吸收所需的氨基酸，进而使您的脑部活动更加敏锐。综合碳水化合物与蛋白质在生物化学上，犹如提升集中力、学习、表现与习性的最佳排挡。

一份拥有能提升活力的均衡早餐，将使您的脑部能具备集中力、学习与良好表现，且情绪上也能获至平衡。

有机蜂蜜

直接萃取自蜂巢的营养效益！

主要效益：

- 增加体内的酵素，以提升活力与健康；
- 修复体内组织，并降低因年长而患病的风险；
- 同时促进健康、体力及个人光彩；
- 提升消化功能及代替白糖的天然健康佳品。

主要成分

97%生蜂蜜、3%花粉粒。

加强效果

为加强食欲与消化功能，可同时服用有机蜂胶液与AB有益菌。

为进一步提升您的健康，可同时服用有机蜂胶液与黑加仑籽油/琉璃苣籽油。

嗨，甜心！

来尝尝这个吧——一个具有莓子的抗氧化、纤维质与维生素C，还有优格的蛋白质与钙质，以及威化饼的蛋白质、纤维质与维生素B的食谱！
蜜糖优格与加上各类莓子的全麦面包

食材：

- 2 杯低脂优格；
- 3茶匙有机蜂蜜；
- 2杯切成1/4份的小草莓；
- 4片烘烤过的全麦面包。

做法：

沥干优格，然后用茶匙将之倒入碗中。加上有机蜂蜜，然后与其它食材搅和。

上桌份量：

4份（1份的份量：1片面包、1杯杂果、约1/3杯混合优格，以及1茶匙麦芽（选择性））



“生命和谐之道——产品价值革新之路”

生命和谐与健康

在全美世界，我们相信生命和谐将带来健康与快乐，而这样的信念正好突显我们对产品研发的努力。我们的产品是建基于“生命和谐之道”，即着重于三个层面，来提升所有顾客的健康。

内在和谐的系列产品拥有优质的健康营养辅助品及健康体重管理产品；外在和谐系列产品包括肌肤与个人护理产品，能够修复与洁净肌肤、身体与秀发，散发出光彩与年轻活力；生态和谐的系列产品让我们的身体免受环境的污染与伤害，活出健康的生活方式。

产品价值革新之道

我们公司多年来的成就源自于我们在直销事业各个层面不断革新的能力，而产品革新正是我们的主要策略之一。我们相信产品价值革新之“道”，它让我们在整个区域开创出了不同的新市场，使公司迅速成长。身为一家着重于优质产品的直销公司，这也确保了我们能让整个区域的直销商与会员，经营一个充满前景的事业。

我们不断地在思考，我们是否还能为我们的每一位顾客所花的每一块钱，争取多些利益与价值呢？

事实上，我们一直都在努力不懈地探索新的技术，并着眼于前所未有的新效益，或全新的面貌，以为我们的顾客寻求更进一步的健康生活方式。以医药研究的新突破为后盾及关注顾客的需求，我们革新的过程转化出具备最佳效益的优质产品。

我们强调安全与可靠，我们收集、审查及分析来自顾客的回响与见证，这意味着我们重视产品所能发挥的效益水平与标签所注明的相符。通过我们的卓越包装与分销系统，我们保证了产品的新鲜程度与其效益。我们遵照个别国家现有的准则操作，并不断地革新产品的效益，以顾及产品现有的价值。

迈入另一新阶段的大跃进

除了上述所言，全美世界与别不同之处在于公司通过它密集的培训课程，装备它的直销商与会员掌握产品与整体保健的知识。我们拥有最佳的人才来发掘最佳的产品；我们也拥有比一般销售人员更为优秀的直销商与会员，他们具备了竞争的优势，因为他们是被培训为有实力的企业家，并且也是知识丰富的保健与营养顾问。他们掌握了所需技能及可以改变世界的思维——通过了解顾客所面对的健康问题，他们有能力带领顾客，籍此我们也能提供他们最优质的产品，来解决顾客所面对的问题。

各位全美人，加油！



 范文瑀博士

 陈俐蓉博士

● 页34 创办人的话

目录

34 创办人的话

33 健康食品
• 有机蜂蜜活力早餐

31 保健焦点
• 奥美加3是儿童脑实力的建构分子

29 超级营养辅助品
生命的献礼
专访施瓦策博士谈
超级鱼油2000

27 家居生活
• 爱您所居

25 完美肌肤之密
• 皙之密——九年历史、
上千实例、一种产品

23 美容新突破
• 任何年龄都能拥有的健康头发

21 身心重建
• 通过信念战胜慢性疾病

18 健康要点



编者的话：

为了进一步改进全美世界与大家的沟通平台，Rhapsody正进行一些更新。从本期开始，每一期的Rhapsody内容将个别着重于全美世界的营运面，即我们的3Ps策略——人才、产品及计划。

我们期望能继续为大家呈献一本能包含公司的积极改变，并依旧保存公司基本信念的刊物，而这也正是Rhapsody在过去几年所秉持的原则。这两方面的平衡关系，时时刻刻划出全美世界的愿景。

在此夏季季刊，我们的内容以“产品”作为出发，内容谈及我们欲带出的创新与革新产品，以为顾客的健康提供最佳解决方案的承诺。

Rhapsody

Rhapsody是由bwl 全美世界集团出版，提供予全美世界集属下所有事业伙伴。

2008 bwl版权所有。

from orange-peel to porcelain
从橘皮到陶瓷般细致

Banish Dilated Pores - DR's Secret Refining Serum
打击粗大毛孔的最佳配方 - 皙之密紧肤露 9

defect
美中不足

perfect
十全十美

