

服用艾美全食物粉末(Taking AIM's Whole-Food Powders)



艾美的全食物粉末所含的獨特營養補充來源，讓每一種植物性成分都能提供易於吸收的濃縮營養素和植化素，帶來無與倫比的補給效果。服用這種僅

在天然保健品中找到的營養補充品，如**活力麥苗粉 BarleyLife**、**可可活綠蔬菜粉 CoCoo LeafGreens**、**紅蘿蔔素 Just Carrots**，和**紅甜菜粉 RediBeets**。您常常會遇到一些問題。以下是一些常見問題的解答。

問：菜園三寶(Garden Trio)中的全食物粉末應該分開服用還是一起服用？

答：您可以自行選擇。有些人會單獨服用每一種粉末，以獲得活力麥苗粉、紅蘿蔔素或紅甜菜粉的單一功效。而有些人則覺得一次混合三種粉末服用更方便快速。無論哪種方式，都能獲得這濃縮營養素帶來的健康好處。

問：我可以將可可活綠蔬菜粉與菜園三寶中的產品一起服用嗎？

答：可以的，將富含可可的綠葉蔬菜與菜園三寶中的任何一種粉末一起服用不僅安全，而且是建議的做法。全食物粉末可以安全地一起服用。

答：為什麼應該空腹服用艾美的全食物粉末？

答：這種營養補充品應在餐前或餐後服用，這可以避免固體食物的消化減緩全食物粉末的吸收。同樣，為了為獲得最多的營養吸收，請在服用艾美全食物粉末前 1 時或 30 分鐘後服用草本纖維素(Herbal Fiberblend)或纖維健身粉(Fit 'n Fiber)。

問：為什麼用全食物粉末沖泡的飲料應該立即飲用？

答：大麥草植物葉片中天然存在的營養成分，與甜菜根、胡蘿蔔等植物的營養素、酵素在與水或果汁混合後容易發生氧化。為避免這些成分氧化，請將全食物粉末沖泡後立即飲用，以充分發揮其最佳營養價值和功效。

問：我可以服用艾美全食物粉末超過建議用量嗎？

答：每個人的營養需求不同，應依個人狀況進行評估。例如，運動員每天最多可以服用 4 茶匙紅甜菜粉，而大多數人建議每天服用兩次，每次 1 茶匙。

目錄 2026 年 03 月

服用艾美全食物粉末	1
立刻展開行動	2
艾美活力麥苗粉的獨特之處	3
艾美鎂寧膚細胞活化水	3
演講+活力麥苗粉見證	4



立刻展開行動

Spring Into Action

雖然二月份心臟健康宣傳月已經過去，但現在正是關注人體第二顆心臟：小腿肌肉 calf muscle 的好時機。

事實上，擁有兩條腿就相當於擁有了兩顆“第二顆心臟”，它們透過幫浦作用克服重力幫助將腳部和腿部的缺氧血液輸送回心臟。然而，與心臟持續跳動不同，小腿肌肉只有在運動時才會運作。

說到鍛鍊小腿肌肉的運動，步行無疑是最簡單有效的健康選擇之一。幾乎每個人都能做到，而那些堅持步行的人也經常談論他們每天的步行目標。

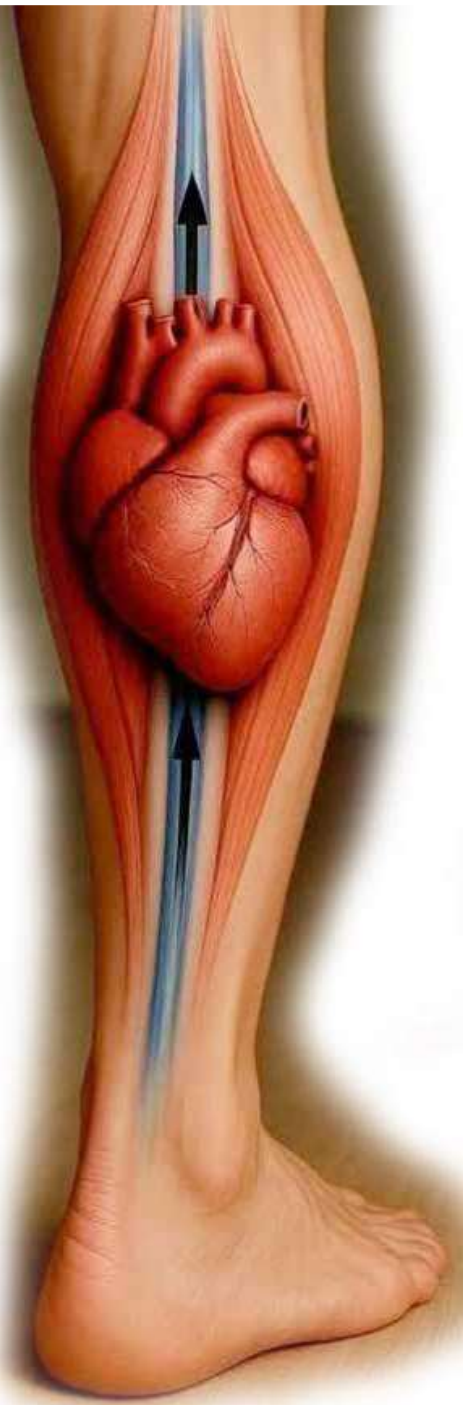
雖然一萬步只是一個虛構的目標，是上世紀 60 年代日本為了推銷計步器而提出的，但研究顯示，即使每週只走一兩次，每次 4000 步，也能帶來健康好處。關鍵在於，一點點運動就能有效啟動你的第二顆心臟，且步行越多越好。

除了經常步行之外，你還可以輕鬆啟動你的第二顆心臟：

1. 坐著反覆練習抬高腳跟或者小腿
2. 可以在床上或沙發上進行雙腿伸直，活動腳踝
3. 用雙腳畫圈圈

如果你一天要坐很長時間，或者任何久坐不動的人希望透過步行等簡單的運動來增加活動量，這些動作非常適合你。

再次強調，一點點運動就能有效啟動你的小腿肌肉，改善下肢血液循環，促進身體健康。保持身體活躍，讓你的第二顆心臟每天都充滿活力。



運動套裝 Sports Pack

每份的服用都提供活力滿滿的營養。包含各一瓶：紅甜菜粉 RediBeets 提升一氧化氮，優豆蛋白粉 ProPeas 提供植物蛋白，耐力飲料 PeakEndurance 提升 ATP 含量。

價錢：美國 6269E，會員價\$111.00，

顧客價\$123.50

加拿大 6269E 會員價\$120.25，顧客價\$130.75



艾美活力麥苗粉的獨特之處

The AIM BarleyLife Difference

當你打開一罐艾美活力麥苗粉，就能獲得純淨來源的營養，這與其他公司的產品相比是獨特的。這種由大麥草葉子製成的汁粉，採用獨家處理技術保持汁液冷卻，以製造天然原始的粉末。遠勝於市面上那些含有大麥、小麥和其他草類研磨製作的草粉。

四十多年來，那些將活力麥苗粉作為日常營養攝取的部分人們所帶來的健康好處，充分顯示了艾美的獨特之處。以下摘自艾美在 2025 年進行的一項調查中一些客戶的見證。

“我服用活力麥苗粉已經 30 年了。我今年 59 歲，但大多數人會覺得我才 50 歲。我常常忘記它帶來的天然益處，直到別人開始談論他們的健康問題。我會想...「我沒有這個問題，也沒有這種疾病，也沒有這種困擾」...然後我才想起原因。我已經習慣了更健康的生活方式。我通常週末騎 80 公里，而且每天都運動。沒有因年齡而喪失任何體能，真是太棒了。”

艾美專員凱文戴蒙德 Kevin Diamond
Guelph, Ontario

“我和我丈夫使用活力麥苗粉已經超過 20 年了，我們知道它確實幫助我們保持健康。”

艾美專員琳達·普 Linda Pue
Castle Rock, South Africa

“我的妻子很容易得到感冒和流感。今年冬天她安然無恙，而且精力充沛。”

艾美顧客亨德里克·舒特 Hendrik Schutte
Oudtshoorn, South Africa

“28 年前，活力麥苗粉改變了我的生活，我仍然每天飲用。”

艾美董事蓋爾·夏普 Gail Sharp
KwaZulu-Natal, South Africa

“我們使用活力麥苗粉已經超過七年了，同時也搭配服用艾美的其他幾種產品。我們對它帶來的健康效果非常滿意。我們的身體強壯、健康，而且充滿活力。親眼見證並體驗上帝創造的原始設計如何透過優質營養發揮作用，真是令人驚嘆。”

艾美董事娜丁·希爾 Nadine Hill
Potchefstroom, South Africa

活力麥苗粉

活力麥苗粉是全天然的綠色大麥苗汁濃縮粉末產品。我們採用冷溫處理技術來保留維生素、礦物質、葉綠素、抗氧化劑、植物化學物質 (phytonutrients) 與酵素等天然的營養素。提供每日需要的營養素，奠定良好健康的強健基礎。

大麥苗是在幼嫩期營養價值最高時採收。是在夜晚時採收以獲得最大的營養價值，並且保持大麥苗冷卻的狀態。每份含有 22.4 毫克的葉綠素。

艾美鎂寧膚細胞活化水 AIM Mag-nificence CWR

鎂是海洋中最常見的礦物質，艾美鎂寧膚細胞活化水提供高吸收率的氯化鎂 (magnesium chloride)，是外用鎂的沐浴添加劑，也可以直接擦在皮膚上。鎂是重要的礦物質，參與人體 300 種以上的酵素反應。透過皮膚吸收鎂是增加攝取鎂的有效方法。鎂是能量產生所必需，能幫助身體恢復健康並放鬆身心。此外，鎂有助於心臟健康，調節神經和肌肉功能，包括心律和血壓。





演講 The Lecture

分享者：住紐約石溪市艾美專員凱瑟琳唐納利 Kathleen Donnelly
AIM Preferred Member in Stony Brook, New York

我開始認識艾美公司是在 1990 年代，有一天我騎腳踏車去上班途中，經過石溪大學附屬醫院的健康科學中心，我看到佈告牌上有一張傳單，那是宣告一個由艾美公司的董事主席陳玉霞博士主講的健康講座。

那時我還年輕，才 30 歲出頭，在加護病房當個外科重症監護護士，每次值班就是要連續不斷的上 12 個半小時，午餐只好隨手抓些自己喜歡的糖菓充饑。這樣就可以繼續工作下去。但是我想到這種生活方式，我的人生可能會很短，甚至會慢慢地、痛苦地死去。因此，我趕快去聽這個演講。

我記得在教室聽演講時，有一個人故意挑別陳玉霞說，“我們現代人都活得比以前人長壽，為什麼還要吃營養補充品？”他是一付要挑戰的態度，我看陳玉霞不是那種會抗爭的人，我就當場回覆那人說，“問題不是你要活多久，而是生活的品質，如果你活到一百歲，但是你整天都躺在床上或是在受大病折磨，那又有什麼好處呢！”我講得很大聲也很明顯地讓全部人都聽得到。終於結束了那個男人的挑釁！

最重要的一點就是，我在陳博士的演講中，接觸到了像艾美菜園三寶這類的營養補充品。我幾乎不再使用我的薄荷糖或其它零嘴，因為我有了更健康的選擇。而且我在上班時也一直告訴別人這個健康的抉擇，我很清楚上班時不能賣東西，

此補充品有興趣的人名字都拿給玉霞。我和她這些年來也變成了很至交的好朋友，因此追溯到起點，那是一場很成功的演講！



Dr. Yu-Shiaw Chen,
AIM Chairman's Club Director.



註：凱瑟琳是一位作家出版過詩集(看看我是否也有同樣的感覺)，她也與人合著(是什麼將我們連結在一起：散文、詩、憲法、民主、法治)。

活力麥苗粉 BarleyLife 見證 - 海蒂和邁克 (Heidi & Mike T)

我的父母在 20 多年前就把艾美介紹給我們，至今他們仍然在推廣最喜歡的艾美產品。看到人們發現自己精力恢復、發炎減輕以及獲得其他好處，我感到非常欣慰。我們的孩子六個月大時，就喜歡用湯匙吃活力麥苗粉和配一些果汁一起喝。我們的兒子現在大學裡也自己收藏活力麥苗粉。我們是真正的艾美家庭！

