

艾美讓我的世界變得不一樣 Seeing Things Differently with AIM

分享者：住南非東開普省艾美顧客貝弗利邁爾斯
Beverly Miles in Eastern Cape, South Africa

與自體免疫疾病一起生活，真的很不容易。

我患有類風濕性關節炎(rheumatoid arthritis)，受夠了生病，吃藥，厭倦了被困在自己身體裡的感覺。我厭倦了持續不斷的疼痛、酸痛、疲憊，以及大多數人根本無法理解我的感受。

我曾經長期被痛楚、藥物、副作用與疲倦，困在一個永無止境的循環裡。直到我真的撞上了那道逼我停下的牆，一位名叫托尼(Tony)的朋友送我第一罐改變人生的活力麥苗粉(BarleyLife)。

東尼把我介紹給赫爾曼(Herman)，他幫我加入艾美公司，還把我介紹給瑪德琳(Madaleine)，瑪德琳在我的生命中最恰當的時候出現。透過她，我開始用不同的視角看待事情。她讓我意識到，困擾我的不僅是類風濕性關節炎本身，還有我的身體對壓力、飲食、發炎和食物誘因的反應。

當我開始改變一些日常習慣時，效果遠遠超出我的預期。我開始明白，我的身體並沒有出問題，也沒有故意刁難我。它只是需要正確呵護。

學習消腫、減輕腹脹，真正了解哪些食物會加劇疼痛，哪些食物有益於我，徹底改變了我的生活。艾美的一些產品-活力麥苗粉、益菌食物(FloraFood)、保骨鈣(CalciAIM)、消化酵素(PrepZymes)和有機亞麻籽油(AIMega)也幫助我意識到，我的飲食選擇對我的身體束縛感產生了多大的影響。

當然，它並沒有讓所有問題一夜之間消失，但它給了我久違的感覺：掌控感、希望和內心的平靜。

我很感激有人指引我找到了對的人，讓我明白健康可以有很多種形式。我仍在這段旅程中，但現在我懷著信念和感恩之心前行，相信上帝會指引我走好每一步。

目錄 2026年05月

艾美讓我的世界變得不一樣	1
更年期是一種病嗎？	2
更年期是一種病嗎？	3
關注艾美 Bio 美美肤	3
艾美全方位動物營養	4



活力麥苗粉

美國會員價:\$52 美元/
顧客價:\$56 美元
加拿大會員價:\$54 加幣/
顧客價:\$57.50 加幣



更年期是一種病嗎？

Is MENOPAUSE a Disease?

分享者：住南非比勒多利亞艾美董事主席瓊·範倫斯堡

By Joan van Rensburg, AIM Chairman's Club Director in Pretoria, South Africa

根據新墨西哥州希望綠洲的弗朗西斯科康特雷拉斯醫生(Dr. Francisco Contreras)指出：“更年期是女性必經的一個自然過程，明顯的是雌激素和黃體素 (estrogen and progesterone) 的水平逐漸發生變化。雖然雌激素在體內發揮著至關重要的作用，黃體素在理想情況下能夠平衡雌激素的作用。當這種平衡被打破時，就會出現各種挑戰。”¹他進一步指出，外來的合成雌激素(synthetic estrogen) - 包括某些環境和飲食因素，都可能導致荷爾蒙失去平衡。



在 1998 年，我第一次參加艾美大會。當時我剛滿 40 歲，沒有家人陪伴獨自飛往亞利桑那州斯科茨代爾市(Scottsdale, Arizona)。那時我並不知道，這次大會將成為我人生的轉捩點。艾美給我的經驗不同任何以往的。它的使命、成員、公司老板、員工以及高品質的全食物產品，以及很棒的會員社群，都給我留下深刻的印象，不僅對我，也對我的家人產生了深遠的影響。

那天晚上在活動中，我與康特雷拉斯醫生的家人坐在一起。我把他的小冊子資料帶回家，以協助安排他在南非的巡迴演講，並且與我的介紹人一起-共同主辦了有史以來規模最大的艾美會員大會，在比勒多利亞有超過 2000 人參加。

我美國的良好師益友和上線們共同幫助我步入中年新階段，我以和平、自信和目標迎接這一階段。畢竟，更年期不是一種病，而是每位女性生命旅程中自然而正常的生理過渡階段。

參考資料：¹-Excerpt from Women, Your Body & Natural Progesterone



“雌激素優勢”這個術語是什麼意思？

What exactly is meant by the term, “estrogen dominance?”

正如康特雷拉斯醫生所說，雌激素優勢是指雌激素不受抑制地過度分泌，從而壓制另一種重要的女性荷爾蒙-黃體素。當這種不平衡發生時會引發許多不適症狀，以及與荷爾相關的健康問題。這些問題會對我們整個內分泌系統產生負面的影響。

加入艾美十年後，我進入了更年期，健康的生活方式讓我受益良多。適度的運動與充足的戶外新鮮空氣和陽光，每晚睡眠 9 小時，健康的飲食，大量的必需脂肪酸與壓力管理以及艾美產品，所有這些都幫助我自然地渡過更年期，沒有任何不適症狀。沒有熱潮紅、盜汗、不渴望甜食、體重沒有增加，也沒有腦霧 (brain fog) ！

另一本書由美國著名醫生李約翰 (John R Lee) 撰寫的突破性著作，“妳的醫生可能沒有告訴妳關於更年期(What Your Doctor May Not Tell You About Menopause)”，書內分享了關於如何自然的平衡荷爾蒙、掌控妳的荷爾蒙健康，以及欣然接受人生每個階段的寶貴信息，從而增長智慧和判斷的能力。這是我熱衷於與成千上萬女性分享的訊息。那就是透過艾美的產品、具有價值的工具和學習資料、我們自己的培訓會議，以及與志同道合的領導者們建立令人驚喜的關係和支持，我們為女性人生的每個階段都帶來了新的希望。

請接下頁

最後，我幾乎使用過所有的艾美產品，它們在我最需要的時候，更年期前、更年期和現在的更年期後，都給了我很大的支援。

在正常的生理轉變期，我最喜歡使用哪一種艾美產品？

Which is my favourite AIM product to use during this normal biological transition?

毫無疑問地，**婦女平衡膏(Renewed Balance Cream)**，畢竟，它的名字就說明了一切。我從1998年就開始使用，每次看到成千上萬的女性從中受益，我都感到無比欣慰。看到女性重獲活力、希望和自信，這才是最令人欣慰的。



婦女平衡膏

美國 1224E/會價價

\$33.50 / 顧客價\$36.50

此產品只在美國銷售

婦女平衡膏 Renewed Balance Cream

成份組成

大豆油 Soybean Oil - 釋放抗氧化成分，保護肌膚免受環境自由基傷害。

迷迭香葉萃取物 Rosemary Leaf Extract - 調理膚色，並提供抗氧化功效，抵抗環境壓力。

檸檬草油 Lemongrass Oil - 散發淡淡的柑橘香氣，由內而外呵護肌膚。

胡蘿蔔根萃取物 Carrot Root Extract - 促進新細胞的形成，並刺激乾燥肌膚的皮脂分泌。

P S: 婦女平衡膏一罐 2 盎司 (56 克) 含有 1,120 毫克的天然黃體素，一般建議使用量 1/8 到 1/4 茶匙(1 克到 1.2 克)，也可視個人體質而定。

關注艾美 Bio 美美肤

AIM Spotlight on BioVivify

Bio 美美肤是艾美第一種美容膳食補充品，上市四年來，它主要的成分已被廣泛研究，除了對頭髮、指甲和皮膚有益之外，它還能帶來其他好處。藻紅素 (Astaxanthin 也稱蝦紅素) 被認為是地球上最強的抗氧化劑，因此，其健康好處不斷被揭示也就不足為奇了。

艾美 Bio 美美肤中的藻紅素是生長在水下的微藻，來自全球頂級生產商 AstaReal 品牌，是唯一擁有 80 項人體臨床研究支持的天然藻紅素。

近期藻紅素的研究發表於《npj Aging》期刊 (2026 年 1 月)，探討了它對老人肌肉前驅幹細胞 (human muscle progenitor cell 簡稱 hMPCs) 的影響。這些細胞負責修復和再生構成肌肉組織的細胞。hMPCs 的健康活力對老年人的生活品質至關重要。導致骨骼肌加速流失是身體虛弱的主要原因。無法維持肌肉量會導致身體虛弱、平衡能力下降和活動能力降低。

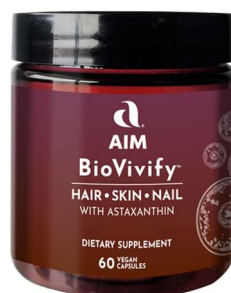
研究顯示，藻紅素能夠促進老年人肌肉前驅幹細胞的生成。是指形成肌組織活性肌肉細胞無需神經

系統外部刺激，可自身產生電脈衝並收縮的能力。老化的另一個影響因素是粒線體功能異常 (dysfunction mitochondrial)，這會導致細胞代謝和訊號傳導紊亂，同時產生過量的活性氧 (reactive oxygen species 簡稱 ROS)，包括自由基和其他有害氧化劑。

當使用藻紅素處理人類肌肉前驅幹細胞時，其強大的抗氧化活性降低了粒線體中的活性氧水平。

令人欣喜的是，Bio 美美肤的主要成分藻紅素不僅能改善頭髮、指甲和皮膚的健康，還能透過滋養和保護對抗與年齡相關的肌肉流失的 hMPC 細胞來促進長壽。這絕對是一項值得關注的成果！

參考資料：doi.org/10.1038/s41514-025-00325-x



艾美 Bio 美美肤

美國 6685E / 會員價

\$34.50 美元 / 顧客價

\$ 37 美元

加拿大 6689E / 會員

價 35.75 加幣 /

顧客價: \$ 38.50 加幣

艾美全方位動物營養

AIM Nutrition for *Animals*



多年來艾美一直致力於改善和維護人們的健康，在眾多有益的產品中，會員和顧客可以找到一些產品，同樣的適用於幫助照護寵物和家畜。

一點也不令人驚訝，艾美一些營養產品對人類和家畜同樣有效。因此，艾美專門針對寵物貓狗的健康製作了一份產品資料。以下來自愛寵物人士的見證，反映了艾美營養品也能為我們的動物朋友帶來生活的改變。

益骨健與亞麻籽油太棒了！

AIMega and Frame Essentials Are Golden!

我家的黃金獵犬已 13 歲多，體重大約 56 磅。在五年前發現牠走路一拐一拐的，帶牠去看獸醫，醫生診斷牠患關節炎(arthritis)需要開刀，手術費用約 5000.00 美元。



我們經過家庭會議商量之後決定暫緩開刀。首先採取食療法－改變牠的飲食。我依照醫生給的食譜烹調牠的飲食，同時給牠服用艾美產品：**益骨健 (Frame Essentials)**與**有機亞麻籽油(AIMega)**，每天早晚各服用 1 顆膠囊。後來牠漸漸的恢復健康，到目前為止一切都很好，牠很健康活潑又可愛，我們非常感謝艾美產品的幫助。

~加州爾灣市艾美藍寶石董事卡羅爾郭

Carol Ko • AIM Star Sapphire Director • Irvine • CA ~

活力麥苗粉救了我的小羊

BarleyLife Saved My Little Lamb

我有一隻小羊病得很重。它站不起來，眼睛都變白了，而且一直不停地發抖。我知道必須盡快採取行動，於是我把牠帶回家，然後用毯子把小羊裹好，放在火爐旁取暖。

接下來的兩天，我每隔幾個小時就會用奶瓶餵牠一次奶。我還嘗試了一種不同的方法：每隔三個小時，給她喝 10 毫升的活力麥苗粉。我非常相信這種天然綠色果汁粉的功效，所以想看看它是否也能幫助牠。

第 1 天：她還是站不起來。我得把她抱起來，但她每次都會跌倒。

第 2 天：她獨自站了起來-雖然搖搖晃晃的-但她努力的嘗試。這給了我希望。

第 3 天：她可以走路了。精力逐漸恢復，自己喝了牛奶，她的眼睛也恢復了清澈。

這段經歷提醒我活力麥苗粉的強大功效。它幫助我的小羊恢復健康，恢復過程自然而溫和。如果活力麥苗粉能夠幫助如此脆弱的小動物康復，想像一下它對我們的身體會帶來怎樣的好處呢？

~南非穆克戈蓬艾美專員伊蘭德雷·蓬特~

Ilandre Pont • AIM Perferred Member • Mookgophong, South Africa

本簡報刊登的所有見證純屬個人經驗分享，不代表每個人都會達到一樣的效果。