

# 如何使用艾美產品

以這份方便的圖表，瞭解艾美產品的服用量、  
使用說明、禁忌，以及其它資訊。

產品名稱	建議服用量	可一起服用的產品	禁忌	其它資訊
整體健康 whole-body health				
<b>活力麥苗粉 BarleyLife</b> 是全天然的綠色大麥苗汁濃縮粉末產品，幫助提供發展良好健康強健基礎需要的每日營養，含有豐富的酵素、必需胺基酸和抗氧化劑，有抗發炎的好處，支援免疫系統，並幫助維持身體正常的酸鹼值  <b>猶太認證 • 非基因改造 • 素食 • 無麩質</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>成人</b>：每天2次，一次滿滿的1茶匙(4克)，或一份樣品包，或一天7顆膠囊</li> <li>• <b>兒童</b>：一天1/8茶匙，再逐漸增加份量</li> <li>• 空腹服用最佳</li> <li>• 開瓶後60天內用完</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 不要與碳酸飲料或熱水服用</li> <li>• 與涼水、果汁，或艾美菜園三寶(Garden Trio)服用</li> <li>• 與草本纖維素(Herbal Fiberblend)在不同時間服用</li> <li>• 開瓶前充分搖一搖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 嚴重腎臟病(advanced kidney disease)患者，請向醫師諮詢</li> <li>• 傍晚服用可能會睡不著</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 混勻後立即服用</li> <li>• 炎熱潮濕的居住地，請放冷凍庫(freezer)</li> <li>• 有素食膠囊和方便的樣品包選擇</li> <li>• 遠離兒童可及之處</li> </ul>
<b>特級活力麥苗粉 BarleyLife Xtra</b> 結合活力麥苗粉所有的好處和18種不同蔬果的粉末，每份提供18毫克(mg)的維生素C，味甜。幫助維持身體正常的酸鹼值  <b>非基因改造 • 素食 • 無麩質</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>成人</b>：每天2次，一次滿滿的1茶匙(4.5克)</li> <li>• <b>兒童</b>：一天1/8茶匙，然後慢慢增加服用量</li> <li>• 空腹服用最佳</li> <li>• 開瓶後60天內用完</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 不要與碳酸飲料或熱水服用</li> <li>• 與涼水、果汁，或艾美菜園三寶(Garden Trio)服用</li> <li>• 與草本纖維素(Herbal Fiberblend)在不同時間服用</li> <li>• 開瓶前充分搖一搖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 嚴重腎臟病(advanced kidney disease)患者，請向醫師諮詢</li> <li>• 傍晚服用可能會睡不著</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 混勻後立即服用</li> <li>• 炎熱潮濕的居住地，請放冷凍庫(freezer)</li> <li>• 遠離兒童可及之處</li> </ul>
<b>可可活綠蔬菜粉 CoCoo LeafGreens</b> 以美味健康的可可飲料，提供5種蔬菜葉粉末(菠菜、瑞士甜菜Swiss Chard、芝麻菜 arugula、羽衣甘藍 kale、大麥 barley)與綠花椰菜芽(broccoli sprout)的營養，含有豐富不同的抗氧化劑與植化素槲皮素(quercetin)、山奈酚(kaempferol)和蘿蔔硫素(sulforaphane)  <b>非基因改造 • 素食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每天2次，一次滿滿的1茶匙</li> <li>• 與6-10盎司的牛奶、水，或杏仁奶混勻服用</li> <li>• <b>8歲以下的兒童</b>：一天滿滿的1茶匙一次</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 可與所有其它艾美的產品服用</li> <li>• 用搖杯或攪拌機混勻的效果最佳</li> <li>• 建議可一起服用的產品：優豆蛋白粉(ProPeas)、纖維健身粉(Fit'n Fiber)、活力麥苗粉(BarleyLife)、草本纖維素(Herbal Fiberblend)和菜園三寶(Garden Trio)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 每份含有4.49毫克(mg)的咖啡因</li> <li>• 開瓶後60天內用完</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 不含糖份</li> <li>• 遠離兒童可及之處</li> </ul>
<b>紅蘿蔔素 Just Carrots</b> 是紅蘿蔔汁濃縮粉末的產品，含有重要營養素例如α胡蘿蔔素、β胡蘿蔔  <b>猶太認證 • 非基因改造 • 素食 • 無麩質</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 將1湯匙的粉末與4盎司的水或果汁混勻服用，一天一次</li> <li>• 空腹服用最佳</li> <li>• 開瓶後60天內用完</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 與水、果汁或菜園三寶(Garden Trio)服用</li> <li>• 與草本纖維素(Herbal Fiberblend)在不同時間服用</li> <li>• 開瓶前充分搖一搖</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 混勻後立即用</li> <li>• 遠離兒童可及之處</li> <li>• 炎熱潮濕的居住地，請放冷凍庫(freezer)</li> </ul>

## 如何使用艾美產品

產品名稱	建議服用量	可一起服用的產品	禁忌	其它資訊
整體健康 whole-body health				
<b>抗氧化劑 Proancynol 2000</b> 結合綠茶、葡萄籽萃取物(grape seed extract)、 $\alpha$ -硫辛酸(Alpha-lipoic acid)與其它強力抗氧化劑,幫助對抗自由基,並且維持健康的免疫系統。  <b>非基因改造・無麩質</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每天服用2顆膠囊</li> <li>吃飯時服用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與所有其它艾美的產品服用</li> <li>建議可一起服用的產品:特級活力麥苗粉(BarleyLifeXtra)、耐力飲料(Peak Endurance)、細胞之光360 (CellSparc 360)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>孕婦、哺乳婦女,或腎結石患者請勿用</li> <li>服用鹼性藥物(alkaline medication)或硝酸甘油(nitroglycerin)者,服用本產品前先向健康醫療人員諮詢</li> <li>含黃豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>明膠膠囊</li> <li>膠囊是清真Hala與猶太認證Kosher</li> <li>遠離兒童可及之處</li> </ul>
<b>紅甜菜粉 RediBeets</b> 是紅甜菜汁濃縮粉末,只去除纖維,含有重要的酵素與天然的甜菜鹼(betaine),幫助清潔肝臟並降低高半胱胺酸(homocysteine)水平。甜菜汁的天然膳食硝酸鹽(nitrate)提供一氧化氮(nitric oxide),增加體力。  <b>猶太認證・非基因改造・素食・無麩質</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>將1茶匙的粉末與4盎司的水或果汁混勻服用,一天二次</li> <li>最好空腹服用</li> <li>開瓶後60天內用完</li> <li><b>運動員:</b>將接近於4茶匙的粉末與10盎司的水混勻服用。一天一次,在運動1至2小時前服用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與所有其它艾美的產品服用</li> <li>與水、果汁或菜園三寶(GardenTrio)服用</li> <li>與草本纖維素(Herbal Fiberblend)在不同時間服用</li> <li>開瓶前充分搖勻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>初次服用本產品可能有排毒反應</li> <li>尿液可能會變粉紅色</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>遠離兒童可及之處</li> <li>炎熱潮濕的地方,請放冷凍庫(freezer)</li> </ul>
骨骼與關節健康 bone & joint health				
<b>保骨鈣 CalciAIM</b> 提供對適當的骨骼功能與整體健康重要的幾種營養素,含有3種類型的鈣,再加上幾種其它營養素-包括維生素D-有協同增效作用,提供身體最能吸收的鈣的形式與許多需要的維生素。  <b>非基因改造・素食・無麩質</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>將1勺滿滿的粉與8-10盎司的涼水混勻</li> <li>飯後時服用</li> <li>4-8歲:每天一勺</li> <li>9-50歲:每天二勺</li> <li>51歲以上:每天三勺</li> <li>將需要的服用量全天空開服用最佳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與所有其它艾美的產品服用</li> <li>為獲得最佳的健康骨骼功能,建議也用有機亞麻籽油、活力麥苗粉、益菌的食物、可可活綠蔬菜粉)、耐力飲料、婦女平衡膏</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4歲以下的幼童與限鈣飲食的人(心臟病藥物的關係):不建議服用。</li> <li>孕婦、哺乳婦女或服用藥物者:請在服用前詢問健康醫療人員。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>附有量勺</li> <li>遠離兒童可及之處</li> <li>與耐力飲料一起服用味道不錯</li> </ul>
<b>益骨健 Frame Essentials</b> 結合萃取自菌種發酵的葡萄糖胺複合物(glucosamine complex)、有機硫化物(MSM)與乳香樹萃取物(boswellia extract),幫助緩解骨關節炎疼痛並支援關節健康。  <b>非基因改造・素食・無麩質</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每天二次,每次2顆膠囊</li> <li>飯後服用效果最佳</li> <li>避免睡前服用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與所有其它艾美的產品服用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>孕婦、哺乳婦女不宜服用。服用胰島素者,服用前請諮詢醫護人員。如出現過敏、腹瀉、腹痛、胃灼熱、噁心或嘔吐,請停止服用。不建議兒童服用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>很多初次使用者,6個星期之後才看到效果</li> <li>素食配方</li> <li>遠離兒童可及之處</li> </ul>

產品名稱	建議服用量	可一起服用的產品	禁忌	其它資訊
消化道健康 digestive health				
<b>益菌食物 FloraFood</b> 結合3種強力的好菌-加氏乳酸桿菌 (Lactobacillus gasseri)、比菲德氏B菌 (Bifidobacterium bifidum)、比菲德氏龍根菌 (Bifidobacterium longum)-幫助維持腸內菌叢健康的平衡生態,這對良好的健康是必要的。  <b>非基因改造・素食・無麩質</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每天二次,每次1顆膠囊</li> <li>吃飯時服用最佳</li> <li>每顆膠囊含有30億 (3,000,000,000) 活菌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與所有其它艾美的產品服用</li> <li>爲了使鈣適當地被吸收,建議與保骨鈣 (CalciAIM) 一起服用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>消化酵素 (PrepZymes) 與益菌食物要隔餐服用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>素食膠囊</li> <li>遠離兒童可及之處</li> </ul>
<b>草本纖維素 Herbal Fiberblend</b> i 結合水溶性纖維、非水溶性纖維洋車前子纖維,以及具有清潔作用的草本植物,幫助維持規律的排便,提供膳食纖維,並幫助排毒。有天然覆盆子 (raspberry) 與原味粉末,以及素食膠囊的選擇  <b>非基因改造・素食</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>將1湯匙的粉與水或果汁混合服用,一天一次,或服用6顆膠囊,一天2次</li> <li><b>青少年(12-17歲)與初次使用者:</b> 每天2次,一次1茶匙粉末或3顆膠囊。初次使用者兩個星期內應該增加至建議的服用量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>與活力麥苗粉 (BarleyLife)、紅蘿蔔素 (Just Carrots)、紅甜菜粉 (RediBeets) 在不同時間服用</li> <li>每天補充足夠的水份</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>含有洋車前子與黑胡桃殼</li> <li>孕婦或哺乳婦女、服用處方藥物者、腎臟病或高血壓患者,或12歲以下的人,服用前請向醫護人員諮詢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>素食膠囊</li> <li>遠離兒童可及之處</li> <li>服用3個月之後,可視需要服用</li> <li>角叉菜 (Irish moss) 含天然的碘,每份可高達119維克 (mcg) 的碘</li> </ul>
<b>草本精華 Herbal Release</b> 結合草本植物,幫助維持健康的免疫系統。淋巴系統對免疫系統至關重要。  <b>非基因改造・素食・無麩質</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每天服用1-2顆膠囊</li> <li>吃飯時服用</li> <li>一天喝8杯多的水</li> <li>不要用7天以上。服用7天,停用7天</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>建議與鎮靜放鬆劑 (Composure) 或草本纖維素 (Herbal Fiberblend) 服用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>孩童、孕婦或哺乳婦女不建議服用。腎臟病或高血壓患者,服用前請向醫護人員諮詢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>延遲釋放膠囊 (delayed release vegan capsules)</li> <li>遠離兒童可及之處</li> </ul>
<b>除蟲丸 Para 90</b> 是獨特的綜合草本植物產品,幫助保持身體沒有寄生蟲。也含有鳳梨酵素(一種消化酵素)。	<ul style="list-style-type: none"> <li>建議每3個月用本產品</li> <li>每天服用3次,1次1-3顆膠囊</li> <li>連續服用30天</li> <li>可空腹或吃飯時用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與所有其它艾美的產品服用</li> <li>建議與草本纖維素 (Herbal Fiberblend)、草本精華 (Herbal Release)、或鎮靜放鬆劑 (Composure) 服用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>孕婦或哺乳婦女不要用</li> <li>兒童、年長者,以及潰瘍、結腸炎、結腸造口術患者向醫護人員諮詢</li> <li>黑胡桃殼可能會引起過敏反應</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>素食膠囊</li> <li>遠離兒童可及之處</li> </ul>
<b>消化酵素 PrepZymes</b> 是綜合消化酵素,幫助身體分解食物並從食物中獲得更多的營養素,也幫助排除身體內未消化的食物。  <b>非基因改造・素食・無麩質</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每一餐吃飯前或吃飯時服用1顆膠囊</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與所有其它艾美的產品服用</li> <li>消化酵素與益菌食物 (FloraFood) 要隔餐服用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>胃炎 (gastritis)、胃潰瘍或十二指腸潰瘍 (gastric or duodenal ulcers) 患者請不要使用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>素食膠囊</li> <li>遠離兒童可及之處</li> </ul>

## 如何使用艾美產品

產品名稱	建議服用量	可一起服用的產品	禁忌	其它資訊
能量 energy				
<p><b>耐力飲料 Peak Endurance</b> 是含有 PeakATP、電解質、維生素B群、維生素C，和1克的糖份。ATP是身體每個細胞發揮功能的主要能量來源。運動時需要補充電解質，維生素B群在人體新陳代謝過程中擔任重要的角色。一份耐力飲料提供200毫克 (mg) 的PeakATP。</p> <p>非基因改造・素食・無麩質 運動核准</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每天服用2次</li> <li>最好空腹服用</li> <li>8歲(60磅)-16歲的孩子:將2茶匙6克的粉與8-16盎司的水混勻服用</li> <li>運動前(補充能量): 將1勺的粉與4盎司的水混勻(運動前與期間)</li> <li>運動後(恢復體力): 將1勺的粉與10-20盎司的水混勻。早上和下午服用最佳。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與所有其它艾美的產品服用</li> <li>建議可與下列產品服用: 安糖銘 (GlucoChrom)、活力麥苗粉 (BarleyLife)、保骨鈣 (CalciAIM)、細胞之光360 (CellSparc 360)、優豆蛋白粉 (ProPeas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8歲以下的兒童: 不建議服用</li> <li>孕婦或哺乳婦女: 服用前請向醫護人員諮詢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>藍莓巴西莓 (açai) 味的能量飲料粉末產品</li> <li>與保骨鈣 (CalciAIM) 或優豆蛋白粉 (ProPeas) 服用味道不錯</li> <li>附有量勺</li> <li>遠離兒童可及之處</li> </ul>
頭髮、皮膚與指甲健康 hair, skin & nail health				
<p><b>Bio美美肤 BioVivify</b> 透過藻紅素 (astaxanthin)、脯氨酸、甘氨酸、離氨酸、生物素與維生素C，改善皮膚、頭髮與指甲健康</p> <p>非基因改造・素食・無麩質</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每天服用2顆，進餐時服用效果最佳</li> <li>吃飯時服用最佳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與所有其它艾美的產品服用</li> <li>推薦與艾美有機亞麻籽 (AIMega) 一起服用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>孕婦或哺乳婦女不要用</li> <li>不建議兒童服用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>素食膠囊</li> <li>遠離兒童可及之處</li> </ul>
心臟健康 heart health				
<p><b>有機亞麻籽油 AIMega</b> 是有機的綜合種籽油產品，提供奧米加-3和-6必需脂肪酸，加上奧米加-9脂肪酸。細胞的成長、活動及修復需要必需脂肪酸。</p> <p>非基因改造・無麩質</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一天二次，一次2至3顆</li> <li>吃飯時服用最佳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與所有其它艾美的產品服用</li> <li>建議與保骨鈣 (CalciAIM) 一起服用以達最佳的礦物質與維生素吸收</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>孕婦、哺乳婦女、有血液結塊疾病或膽囊疾病或服用血液稀釋劑者，請向健康醫療人員諮詢。</li> <li>含葵花籽油、芝麻油、亞麻籽油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>明膠膠囊</li> <li>膠囊是清真 (Halal) 與猶太認證 (Kosher)</li> <li>遠離兒童可及之處</li> </ul>
<p><b>大蒜精 GarlicAIM</b> 是針對心血管健康的產品，成份包括阿爾卑斯山野生蒜葉、蒜頭萃取物與發酵黑蒜。</p> <p>非基因改造・素食・無麩質</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每天服用3顆</li> <li>任何時間服用皆可</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與所有其它艾美的產品服用</li> <li>為了心血管健康，建議與有機亞麻籽油 (AIMega)、細胞之光 360 (CellSparc 360) 一起服用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>孕婦、哺乳婦女、有血液結塊疾病或低血壓者，請向醫療人員諮詢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>素食膠囊</li> <li>遠離兒童可及之處</li> </ul>
<p><b>細胞之光 360 CellSparc 360</b> 結合輔酵素Q10 (CoQ10)、魚油和生育三烯酚 (tocotrienols, 維生素E的一種)，支援心臟，提供強力的抗氧化劑能力。</p> <p>非基因改造・無麩質</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每天服用1顆</li> <li>最好進餐時 (含健康油脂食物) 服用以達最佳的吸收</li> <li>有些人立即見效，有些人則需6-8周</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與所有其它艾美的產品服用</li> <li>建議與有機亞麻籽油 (AIMega) 和大蒜精 (GarlicAIM) 服用，以獲得額外的有益心臟好處</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糖尿病患或孕婦，或哺乳婦女請向醫護人員諮詢</li> <li>含魚油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>明膠膠囊</li> <li>膠囊是清真 (Halal) 與猶太 (Kosher) 認證</li> <li>遠離兒童可及之處</li> </ul>



產品名稱	建議服用量	可一起服用的產品	禁忌	其它資訊
男女性健康 men's & women's health				
<b>蔓越莓 CranVerry+</b> 獨特的結合蔓越莓萃取物和其它三種證實有益尿道健康的活性成份。  <b>非基因改造・素食・無麩質</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每天服用1-2顆</li> <li>吃飯時服用最佳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>除了益菌食物 (FloraFood) 之外,可與所有其它艾美的產品服用。</li> <li>請隔餐服用蔓越莓與益菌的食物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>孕婦或哺乳婦女: 服用前請向醫護人員諮詢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>遠離兒童可及之處</li> </ul>
<b>婦女平衡膏 Renewed Balance</b> 是身體乳液,含有黃體素 (progesterone)、迷迭香葉萃取物 (Rosemary leaf extract)、檸檬草油 (lemongrass oil) 和胡蘿蔔油 (carrot oil)	<ul style="list-style-type: none"> <li>少量塗抹在薄嫩的皮膚上</li> <li>更多用法的資訊請致電艾美中文部 1-800-955-4246</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與所有其它艾美的產品使用</li> <li>建議也服用保骨鈣 (CalciAIM)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>只供成人使用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>要調整用</li> <li>可放冰箱 (can be refrigerated), 但不要冷凍 (not frozen)</li> <li>遠離兒童可及之處</li> </ul>
<b>攝護康 ReAssure SP</b> 是維持攝護腺健康的獨特產品,含有鋸棕櫚果油萃取物 (saw palmetto berry oil extract)、南瓜籽油 (pumpkin seed oil)、番茄紅素 (tomato lycopene)、檸檬酸鋅 (zinc citrate), 成份彼此有協同增效作用  <b>非基因改造・無麩質</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每天服用2顆,吃飯時服用。服用藥物之前或之後幾個小時服用。</li> <li>至少服用3個月以獲得最大好處</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與所有其它艾美的產品服用</li> <li>爲了心臟健康,建議也服用細胞之光360 (CellSparc 360)、大蒜精 (Garlic AIM)、纖維健身粉 (Fit'n Fiber)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>孕婦或哺乳婦女不要用</li> <li>如服用荷爾蒙替代療法藥物、避孕藥或血液稀釋劑,使用本產品前,請先向醫護人員諮詢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>明膠膠囊</li> <li>膠囊是清真 (Hala) 與猶太認證 (Kosher)</li> <li>遠離兒童可及之處</li> </ul>
神經系統健康 neuro health				
<b>鎮靜放鬆劑 Composure</b> 是具有放鬆作用的綜合草本植物產品,幫助維持您的神經系統健康,尤其是在有效地面對壓力方面。  <b>非基因改造・素食・無麩質</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每天服用2顆</li> <li>可在任何的時間服用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>建議跟草本纖維素服用</li> <li>可與所有其它艾美的產品服用)</li> <li>用溫水服用可增加鎮靜效果</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>素食膠囊</li> <li>遠離兒童可及之處</li> </ul>
<b>銀杏精 GinkgoSense</b> 結合銀杏 (ginkgo biloba)、薑黃素 (curcumin)、黑胡椒、印度人參 (ashwagandha)、薑、類胡蘿蔔素葉黃素 (lutein) 與玉米黃質 (zeaxanthin), 爲記憶力提供全面的支援,特別針對心智敏銳度和視力。  <b>非基因改造・素食・無麩質</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每天服用2顆</li> <li>吃飯時服用最佳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與所有其它艾美的產品服用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>兒童、孕婦或哺乳婦女不建議服用</li> <li>服用抗凝血抗血小板藥物、糖尿病,或高血壓藥物者,服用前請先向醫護人員諮詢。印度人參可能會刺激甲狀腺荷爾蒙的製造。如有自體免疫系統疾病,服用前請先向醫護人員諮詢。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>素食膠囊</li> <li>遠離兒童可及之處</li> </ul>

## 如何使用艾美產品

產品名稱	建議服用量	可一起服用的產品	禁忌	其它資訊
護膚品 skincare				
<b>麗膚油性泡沫洗面乳 REPLY Oil to Foam Cleanser</b> 麗膚控油泡沫潔膚露2合1配方是優質的潔膚產品，專門為清潔滋潤您的肌膚而設計。每個成分都經過精挑細選，讓您洗完臉後，皮膚感覺清爽潔淨，容光煥發。溫和適合敏感性肌膚。  <b>適合敏感性肌膚•純素•無香味</b> <b>不含防腐劑（PARABEN）•無染劑</b> <b>•非基因改造 (NON-GMO)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>早上/晚上-臉用水稍打濕後，取適量潔膚露，用指腹畫圈方式輕輕按摩臉部，再用溫水洗淨並拍乾。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與艾美其它產品安全使用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>避免直接接觸眼。如果接觸眼睛的話，用水徹底沖洗乾淨。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>為達到最大效果，洗完臉後接著使用麗膚精華收斂水和日/晚霜。</li> </ul>
<b>麗膚精華收斂水 REPLY Essence/Toner</b> 麗膚精華收斂水是優質配方，滋養並保濕您的皮膚，可以簡化您護膚的程序。它的成分組合可增強皮膚的保濕屏障，同時調節油脂的製造，打造明亮緊致年輕的肌膚。  <b>適合敏感性肌膚•純素•無香味</b> <b>不含防腐劑（PARABEN）•無染劑</b> <b>•非基因改造 (NON-GMO)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>早上/晚上-洗完臉後，直接噴在臉上，然後輕柔地按摩至完全吸收。不要洗掉。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與艾美其它產品安全使用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>避免直接接觸眼。如果接觸眼睛的話，用水徹底沖洗乾淨。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>您可以將精華收斂水噴在化妝棉上，抹去殘留在皮膚上的不潔之物。我們建議先用麗膚控油泡沫潔膚露徹底洗淨臉部，再用精華收斂水噴抹在臉上，一直到獲得想要的肌膚水潤度。</li> </ul>
<b>麗膚日/晚霜 REPLY Day &amp; Night Cream</b> 麗膚日/晚霜是優質的配方，不分晝夜地為您的肌膚補充水分，滋潤您的皮膚。日/晚霜的結合對抗您的臉在白天受到的環境壓力，並且在夜間修復時，幫助皮膚恢復健康，喚醒肌膚活力。  <b>適合敏感性肌膚•純素•無香味</b> <b>不含防腐劑（PARABEN）•無染劑</b> <b>•非基因改造 (NON-GMO)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>早上/晚上-用指腹由內往外向上按摩臉部與頸部。大部分的人一次的需要用量為按壓1-2次的量。如果您的膚質屬乾性，需要多補水保濕，我們建議，在擦日/晚霜之前，噴更多的麗膚精華收斂水。如果您的膚質屬油性，我們建議，一次的需要用量為按壓1次的量。每個人的膚質不同，用量視個人膚質而定。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與艾美其它產品安全使用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>避免直接接觸眼。如果接觸眼睛的話，用水徹底沖洗乾淨。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>為達到最大效果，用麗膚控油泡沫潔膚露洗臉，再噴上麗膚精華收斂水，然後再塗上麗膚日/晚霜滋潤皮膚。</li> </ul>
外用鎂 topical magnesium				
<b>鎂寧膚細胞活化水 Mag-nificance CWR</b> 是以沐浴添加劑(bath additive)的方式提供細胞鎂(magnesium)，使用方法是透過皮膚的外部吸收，而不是口服，以達到鎂的最大吸收。  <b>適合敏感性肌膚•純素•無香味</b> <b>不含防腐劑（PARABEN）•無染劑</b> <b>•非基因改造 (NON-GMO)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>將2盎司的細胞活化水倒入浴缸或腳盆中的溫水或熱水，並浸泡20至30分鐘。可視需要決定更多的用量。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可與所有其它艾美的產品使用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>避免眼睛、嘴巴和敏感部位。有些人使用本產品會有刺痛感，這是正常的現象。僅供外部使用。對鎂過敏或醫師限制鎂攝取量者，請不要使用。如果您有開放性傷口或擦傷，請小心使用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>搖勻</li> <li>遠離兒童可及之處</li> <li>建議做皮膚局部測試</li> <li>可直接擦在皮膚上</li> </ul>

產品名稱	建議服用量	可一起服用的產品	禁忌	其它資訊																		
減重管理 weight management																						
<p><b>纖維健身粉 Fit 'n Fiber</b> 是益生元 (prebiotic) 的纖維來源，以有益心臟的水溶性與非水溶性纖維餵食腸道的益生菌 (probiotics)。水溶性纖維已與降低食慾、膽固醇和血糖吸收有關。這高纖維飲料是與健康飲食搭配的低卡產品。</p> <p><b>非基因改造 • 素食 • 無麩質</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>將2湯匙(16克)的粉與8盎司(240毫升)的水混勻服用，一天一次</li><li><b>兒童(12-16歲)</b>：一天一次，一次1湯匙</li><li>飯前服用</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>可與艾美所有的產品混勻服用。</li><li>優豆蛋白粉(ProPeas)是互補的產品。</li><li>跟草本纖維素(Herbal Fiberblend)一起服用可改善草本纖維素的味道。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>服用處方藥物者、孕婦、哺乳婦女、吞嚥苦難者：服用前請向健康醫療人員諮詢。</li><li>服用阿莫西林(amoxicillin)的4小時之前或之後服用本產品。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>遠離兒童可及之處</li><li>洋車前子粉 (psyllium dust)可能會引起過敏反應</li></ul>																		
<p><b>安糖鉻 GlucoChrom</b> 是結合鈮 (vanadium)、武靴葉屬 (gymnema sylvestre)、苦瓜 (bittermelon) 和獨特的鉻 (chromium) 以維持健康的血糖水平。作為健康素食飲食與運動計劃的一部分，或許可幫助減重。</p> <p><b>非基因改造 • 素食 • 無麩質</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>每天服用2次，一次1顆</li><li>飯前服用</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>可與所有其它艾美的產品服用</li><li>為了減重，與優豆蛋白粉 (ProPeas) 和纖維健身粉 (Fit' n Fiber) 搭配服用。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>孕婦或哺乳婦女：不要服用。</li><li>服用胰島素藥物者：服用前請向健康醫療人員諮詢。</li><li>兒童：不建議兒童服用。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>素食膠囊</li><li>遠離兒童可及之處</li></ul>																		
<p><b>優豆蛋白粉 ProPeas</b> 是全天然香草味 (vanilla) 的蛋白質素食產品，每份有12克來自豌豆 (peas) 的蛋白質。艾美優豆蛋白質消化速度慢，可降低食慾。艾美優豆蛋白質可幫助維持瘦肌肉，增加燃燒卡路里的能力。高蛋白質低卡路里的產品是健康飲食與運動方案的完美搭配。</p> <p><b>非基因改造 • 素食 • 無麩質 運動核准</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>每天1至4勺(視活動程度而定)。與8盎司的水、冷飲或冰沙 (smoothie) 混勻。</li></ul> <table><tr><th colspan="3">勺 蛋白質(克)</th></tr><tr><td>青少年</td><td>1</td><td>12</td></tr><tr><td>成人</td><td>2</td><td>24</td></tr><tr><td>孕婦/</td><td>3</td><td>36</td></tr><tr><td>哺乳婦女</td><td></td><td></td></tr><tr><td>運動員</td><td>4</td><td>48</td></tr></table>	勺 蛋白質(克)			青少年	1	12	成人	2	24	孕婦/	3	36	哺乳婦女			運動員	4	48	<ul style="list-style-type: none"><li>可與所有艾美產品混勻，</li><li>與纖維健身粉 (Fit' n Fiber) 和安糖鉻 (GlucoChrom) 是互補的產品。</li><li>最佳用法：減重期間、運動後作為康復、作為早餐，或蛋白質補充品，或點心</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>附有量勺</li><li>遠離兒童可及之處</li><li>建議：開瓶後，請在60天內用完</li></ul>
勺 蛋白質(克)																						
青少年	1	12																				
成人	2	24																				
孕婦/	3	36																				
哺乳婦女																						
運動員	4	48																				