



AIM 艾美草本纖維素 Herbal Fiberblend®



草本纖維素是消化道的膳食補充品。洋車前子纖維與草本植物的獨特配方提供身體清潔的效果。

草本纖維素有何獨特之處？

- 迅速產生作用的配方
- 提供排毒有清潔作用的草本植物
- 可幫助增加排便的規律性
- 環肽(cyclotides)幫助排出寄生蟲

方法 Approach

纖維早就被認為是保持排便規律和預防便秘的最佳食物之一的微量營養素。攝取纖維能減少食物在腸內停留的時間，因此能更徹底地將廢物排出體外，改善結腸的各方面功能。

在 2002 年時，國家醫學院食品營養委員會(the Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine)制定每日纖維總攝取量的適當攝取量(AI)，建議 50 歲以下成人每日纖維總攝取量的適當攝取量：男性是一天 38 克，女性是一天 25 克；50 歲以上成人的建議量則是：男性一天 30 克，女性一天 21 克。知道您需要的攝取量是好的開始，但是南加大的一項研究發現，百分之 90 以上的美國人沒有獲得建議的纖維攝取量。此外，2010 年美國人的膳食指南將纖維列為攝取量不足的营养(a nutrient of concern)。

水溶性纖維(Water-soluble fiber)

水溶性纖維溶解於水中，存在於燕麥麩(oat bran)、豆莢(legumes)、洋車前子(psyllium)、堅果(nuts)、豆類 beans)、果膠(pectins)以及各種水果蔬菜中。它在小腸形成體積大的凝膠體，調節廢物在消化道的移動。

水溶性纖維避免膽酸再次被腸道吸收；膽酸由膽固醇製造，在膽酸幫助消化脂肪後，水溶性纖維與膽酸結合將膽酸排出體外，肝臟因此必需從血液中提取更多的膽固醇。

水溶性纖維也減緩碳水化合物被吸收到血液裡

基本好處與特色

- 幫助維護消化道健康
- 幫助促進正常的腸道蠕動
- 排毒-排除體內的毒素
- 減少糞便停留時間-更能徹底地排除廢物
- 水溶性纖維幫助維護健康的膽固醇與血糖水平
- 含有洋車前子與具有清潔作用的草本植物
- 每 7 克的份量提供 5 克的纖維
- 簡單，一個步驟的排毒產品

的速度。研究人員已發現，增加纖維攝取量可以減少身體對胰島素的需求。

非水溶性纖維(Insoluble fiber)

非水溶性纖維不能溶解於水中，意即我們的身體無法消化它。這類纖維包括不能溶解的部份植物壁。非水溶性纖維的主要作用是吸收水份，增加大腸內糞便的體積，因而能促進腸道的蠕動，並且大體積的糞便經過腸道時，它會除掉粘附在腸壁上的宿便。

清潔，排毒和草本植物

清潔身體的觀念已有幾世紀之久。健康醫療人員知道維持身體平衡的重要性。體內清潔與排毒有助身體保持和諧。許多健康醫療人員相信，隨著我們居住環境和食物毒素污染的增加，排毒變得更加重要。充滿毒素的身體呈現多種症狀，包括便秘、胃脹氣、消化不良、放屁、疲倦、體重上升、粘液分泌過多、注意力不集中、頭痛、皮膚差、健忘、體臭及口臭。

想要多了解排毒的資料，請閱讀艾美排毒資料說明書。



艾美草本纖維素(AIM Herbal Fiberblend)

1 湯匙 (7 克) 的艾美草本纖維素含有 5 克纖維，同時提供水溶性與非水溶性纖維。這個天然產品裡的強效草本植物幫助身體更能徹底地排毒，成為市面上最有效的體內排毒產品之一。

草本纖維素提供專業的纖維與草本植物的配方，方便容易服用，有全天然覆盆子味與原味粉末，以及素食膠囊的選擇。

成份

艾美草本纖維素所含的成份協力運作，幫助您的身體排毒。以下列出艾美草本纖維素的成份及一些成份的作用。

苜蓿(Alfalfa)、黑胡桃殼(Black walnut hulls)、辣椒(Capsicum)、波西鼠李皮(Cascara sagrada)、木槿花(Hibiscus flower)、角叉菜(Irish moss)、甘草根(Licorice root)、蜀葵根(Marshmallow root)、毛蕊花屬(Mullein)、燕麥桿(Oatstraw)、西番蓮(Passionflower)、洋車前子(Psyllium)、南瓜籽(Pumpkin seeds)

野玫瑰果(Rose hips)--(水果)--具有鎮靜作用，它所含的維生素 C 可幫助減壓；當人受到壓力時，常會耗盡體內的維生素 C。

番瀉葉(Senna) (只有膠囊裝含此成份)、**馬尾草(Shavegrass)、榆樹皮(Slippery elm bark)**

紫羅蘭(Violet)-因為它含環肽(cyclotide)蛋白質可幫助排出寄生蟲，有抗微生物與抗蟲特性。

金縷梅(Witch hazel)、絲蘭(Yucca)

問與答

服用草本纖維素會有什麼反應？

您可能會注意到排便次數增加，而且排便更徹底。因為纖維與草本植物會清潔您的身體，您可能會出現常見的排毒反應。詳情請參閱艾美排毒資料說明書。

草本纖維素會養成依賴性嗎？

不會。如果依照指示服用，草本纖維素不會造成依賴性。然而，如果您停止服用它，您需要攝取更多的植物纖維來取代，因為您的身體已經適應艾美草本纖維素的大量纖維。如果不這麼做，因為您的身體還在調適中，您可能會便秘或排便不規律。

服用草本纖維素的方法

- 每天服用 1 湯匙粉末。初次服用者：在開始的 2 個星期，每天服用 2 次，一次 1 茶匙。
- 初次服用者：在開始的 2 個星期，每天服用 2 次，一次 3 顆膠囊，之後每天 2 次，一次 6 顆膠囊。
- 每天服用 3 個月，之後視需要而定
- 將草本纖維素與 8 盎司(240 毫升 ml) 的水或果汁混勻，蘋果汁是很受歡迎的選擇。
- 每天補充適當的水份。
- 請在服用服用草本纖維素 1 小時之後或 30 分鐘之前服用活力麥苗粉、紅蘿蔔素、紅甜菜粉。
- 有些人對洋車前子(psyllium)或黑胡桃殼(black walnut hulls)可能會有過敏反應
- 開瓶後關緊瓶蓋，存放在涼爽乾燥陰暗的地方(70-75 度華氏;20.1-23.8 度攝氏)。請不要放冰箱。

有人不應該服用草本纖維素嗎？

初次服用者應該注意，接觸洋車前子與黑胡桃殼可能會產生過敏反應。懷孕與哺乳婦女，服用處方藥物者，腎臟疾病患者，或者高血壓患者，在服用本產品前請先向健康醫療人員諮詢。存放請遠離兒童可及之處。

天然覆盆子味的來源是什麼？

草本纖維素天然覆盆子味來自覆盆子濃縮汁。

行銷商資料：

本資料僅提供參考，內容未經美國食品藥物管理局評估。

本產品無意用作診斷、治療、醫治或預防任何疾病。

©2019 年艾美國際公司 版權所有 美國印刷