

USANA

產品見證與使用方法

見證一、一位以 USANA 的營養產品醫治病人的美國醫師 家庭醫生 Dr:Ray Strand 的親身經歷

www.raystrand.com www.bionutrition.org

我是 Ray Strand 醫生，擁有二十三年經驗的家庭醫生。我一直熱心推廣預防醫學。我一向都認為營養品是有用但並不重要。因此，當有人問我是否吃營養保健食品時，我總是告訴他們(我的病人)，只要你選擇合適食品(不挑食)正常飲食，那麼，你沒有必要去吃保健營養品。但是，現在的情況與過去已大不相同了。

本來我們人體免疫系統能自然地產生抗氧化劑來中和掉游離基，保護我們的身體機能免受損害。游離基來源於被污染的空氣、水、食物、太陽的紫外線及其它幅射、精神壓力、過度的體力勞動以及吸煙等。由於我們體內所產生的抗氧化劑已經遠遠不足以中和清除游離基的要求，我們必須要靠口服抗氧化劑來補充其不足，以達到平衡。

醫學研究證實，過量的游離基降低了我們的免疫系統的功能。游離基對人體抗體破壞導致慢性疲勞、肌肉酸痛、注意力不集中以及自我感覺健康狀況不佳。我發現許多病人講他們就是覺得不舒服、不好，又無其它病症。其中有些病人診斷為精神憂鬱症、精神沮喪，甚至有的診斷為精神病。現在我認識到這是由於游離基造成對人體機能破壞的早期反應。

在許多事實證明下，我該尋找一種保健營養品，是作為家庭醫生的我可以推薦給病人服用，真正能幫助病人，並使我感到有信心的。

一年前，我的太太開始學習營養課程，吃一般的維他命，實行她的養生之道。儘管她非常注意飲食結構，同時也吃維他命，然而她易於受病毒感染的疾病變得更加頻繁，最終發展成為嚴重的肺炎。更可怕的是，可能需要切除其中一葉肺。為了治病，用特強的四號抗生素，呼吸療法及其它藥品，總算把肺炎控制住並治好了。但她又併發感氣喘病，必須繼續使用呼吸療法，口服抗生素及其它藥物。同時她已經無能力做重要的體力勞動，如果做的話，只能做兩個小時就必須停下來休息。這樣折騰了三個月，給我的家庭帶來了很大的壓力和痛苦。我的一個朋友的妻子，得肺炎治療後，產生基本上相似的症狀，那個人服用 USANA 保健營養品，十天後就恢復正常。

我太太聽到這個消息後，透過她妹妹拿到 USANA 保健營養品，即開始服用基本營養素套裝、葡萄籽精華、礦物維生素 C、纖維素及營養餐，三天後感覺有好轉，十天後恢復正常，而且停止使用藥物。這個時候我本人也想試試產品，為什麼呢？

我一直與眼睛的視網膜退化性病變在爭鬥中，在我的視野裡已形成很大黑色浮體——飛蚊症，而且在繼續惡化。曾請兩位眼科醫生和一位神經科專家，他們都無法矯正我的視力、治好我的病，自從我服用了基本營養素套裝和葡萄籽精華，兩週之後眼睛視野有明顯改進，到現在(講述時)大約改善 70%。此外，我的體力有非常明顯的增加，精力也能集中起來。從事二十三年醫生經驗告訴我，營養品能幫助許多的人，有助於恢復健康，但是我從來沒有發現有這樣好的效果和功能。這是 USANA 產品的獨到之處，自此之後，我向我的病人推薦服用 USANA 營養素，他們都收到了很好的效果。

見證二、提高機體免疫力 Dr. Machel Kennedy (美國)

我是一個家庭醫生，從醫 17 年，從未見過任何一種能與 USANA 系列相媲美的營養品。目前我再印第安那州一家急診所工作，我們每天平均要診治 80-90 個病人。在這種寒冷的季節，每天至少有 50-60 個病人是患呼吸到感染的。每年十月上旬開始，由於整天與這些傷風、咳嗽的患者打交道，我自己也會被傳染上。結果每隔三週左右就必須服用抗生素來防範自己免於感染疾病，年年如此，已成為規律了。

現在可以高興的告訴大家，我從 1994 年二月服用 USANA 產品以來，沒有得過一次需要使用抗生素的疾病，這簡直是一個奇蹟。當我預感身體有些不適時，不用吃任何藥，

只要晚上睡一覺，第二天就恢復正常。這兩年來，除了一些輕微的敏感以外，我沒得過任何病，身體非常健康。吃 USANA 產品後，有時走路會有腹鳴和排氣的現象，不用擔心，因為這表明營養品正在體內起作用，是正常的現象。

我們從一些文獻和雜誌上也可以看到有關抗氧化劑提高機體免疫力的報導，但是只有當你親自吃了抗氧化劑以後，你才會真正體會到它的奇效作用。而當你把自己的親身經歷告訴別人時，人家才會相信這套產品，因為你是一個活的見證。

見證三、增強機體免疫力

當我開始用 USANA 營養品時，簡直要傾家蕩產，因為我根本沒有足夠的錢購買醫生給我的藥和 USANA 營養品。的確我得知許多人使用 USANA 營養品身體大得助益，最後我還是決定只買 USANA 的營養品。這似乎有點荒謬，可是幾個月下來，我在完全沒有節食的情況下竟減掉 20 磅。

在起初的服用基本營養素套裝、高纖欵耕和營養餐，後來又加用葡萄籽精華、礦物維生素 C、鈣鎂片和 sense 護膚品。我的身體狀況和感覺從來沒有像現在這樣好。不僅如此，由於不需要購買治療抽筋、甲狀腺腫大和瘡的藥品，使我節省了一大筆開支。我的體力和精力都大大增加了，現在我增加運動量鍛鍊身體卻絲毫不會感到疲勞和氣喘。我的皮膚也亮麗多了，所有試用產品的朋友也獲得同樣良好的效果。我將永遠不停地使用 USANA 產品，即使不賺錢也要堅持使用。事實上，這種假設是不存在的，之要你傳揚 USANA，就一定得到回報。

我知道許多人像我一樣使用 USANA 營養品後，在減肥和增強體質方面均獲得了成功，願你們與大家一起來分享成功的喜樂。

見證四、糖尿病

Debilie Hand(美國)drhand@pacbell.com

我父親患有糖尿病，使用 USANA 營養品系列(基本營養素套裝、葡萄籽精華和纖維素和營養餐飲料)一年來，他已經完全變成另一個人。過去糖尿病使他疲備不堪，消瘦和腿疼。由於需藉拐杖行走以減輕腿部壓力，他往往必須忍受刀割般的痛楚，四肢血液循環極差。使我驚喜的是一年後情況發生了根本的變化，他可以永遠丟棄拐杖了。體重恢復到正常的狀況，而且可以在山上小屋裡連續從事“繁忙的工作”。

這僅是我所注意到的變化，欲知詳情，請電 Candice@poky.sivnld

見證五、糖尿病

我有一位住在 Betle Fourche 的友人，他患有糖尿病，血糖一直在增高無法控制。我介紹他吃 USANA 營養品，僅僅兩個月的時間，他的血壓便從 300 下降到 125。後來他停用了 USANA 營養品幾天血糖又開始升高。現在他每天吃螯合礦物片和葡萄籽精華等，血糖已得到了控制。我真為他高興，上帝賜給他 USANA 這樣一件最好的禮物。

見證六、白血病

Rosemary Barton (美國猶他州)

我有一個患白血病的朋友，做化療後不成功，又做了骨髓移植手術。手術是成功的，但她的免疫機能十分低下，常常受細菌感染。她曾患肺炎三次住院治療。她的精力極差，氣喘、氣短，甚至走幾步樓梯都感到困難。

六週之前，她開始服用 USANA 的基本營養素套裝和葡萄籽精華，令人難以置信的現象出現了。她在服用產品一過後測了血相，五週後又測了血相，結果紅血球從 30%升至 40%(正常值)。白血球(抗感染的)從 2000 升至 5200，這真是太奇妙了。此外，她的凝血因子從 70000 升到 187000，雖然微低，但已改善了許多，她現在感到身體情況比以前好

多了。

見證七、氣喘與過敏

我的女兒從生下來三個月起就患了氣喘病，現在她已經五歲多了。我們從今年二月開始給她早晚各一粒兒童營養素，經攪碎後放在果汁裡。晚上一粒葡萄籽精華。我們用儀器注意觀察她的呼吸情況，試圖把控制氣喘的裝置拿掉。兩週後她的呼吸變得比任何時候都好，於是就拿掉了這個吸管。我們還用礦物維生素 C來治療她的感冒！現在她的脾氣和精力都有很大改善。感謝上帝賜 USANA 這樣好的禮物給所有患氣喘病的兒童，願所有的孩子都像我的女兒一樣得到良好的效果。

見證八、氣喘與過敏

Karen Htzel(加拿大) cummingc@cadvision.com

我們從今年八月二十日開始服用 USANA 基本營養素套裝和葡萄籽精華(每日四片)，同時也讓我的兩個患有花粉病和哮喘病的兒子一起服用。僅僅一週之後，我發現自己已經不再需要吃治療氣喘病的藥了。又過了幾週，我的兩個兒子也已不需要用藥物來控制他們的疾病了，其中一個患了感冒的情況下都沒有服藥。不僅如此，他們的瘡癤和皮膚病也不藥而癒，於此同時，我們還注意從飲食上增加營養，例如多吃蔬菜、水果和全麥麵包等。

建議所有與我身體情況類似的朋友們都來試用一個月 USANA 產品，相信它一定會產生令你驚喜的效果。

見證九、氣喘與過敏

Sue Seward (美圈) Dec4. 96 sewc@computerorllnet

我們從今年十一月十九日剛剛開始服用 USANA 產品，我丈夫從童年起就有過敏和上呼吸道感染的毛病。十七年來他一直使用噴霧式藥劑，而且還需要經常打針來治療氣喘。冬天大部份時間他要用雙手按住胸口、艱難地呼吸。我的四歲兒子遺傳了他父親的敏感毛病，患有嚴重支氣管炎，並伴有耳炎和發燒。雖然這樣，我們還是不願帶他去看醫生，因為不想讓他服抗生素。自從讓他吃 USANA 的兒童營養素和螯合磷物質以來，他就不再咳嗽了。過去他們父子倘不停的咳嗽，使我整夜不得安眠，只好讓我丈夫睡到樓下。我丈夫只吃了二週 USANA 營養品，晚上就不再咳嗽了，呼吸困難的情況也好轉了。最近幾天晚上我丈夫完全不必使用噴霧式藥劑，他的體力恢復尚不明顯，我想這是需要一段過程的。

這些年來，我本人也不斷地被靜膜炎、頭痛、耳塞、咳嗽等毛病所困擾。食用 USANA 營養品以來，這些毛病全都不藥而癒了。現在我的精力非常充沛，自我感覺達到這麼多年來從未有過的最佳狀態。

見證十、氣喘與過敏

我的兒子馬克九歲了，他患了氣喘病。一般認為是活動引起的氣喘，但是，每當芝加哥寒冷的季節來臨，他吹到冷風，便會感冒，並有呼吸困難和氣喘的情況。作為母親的我一直無能為力，許多晚上，我只能看著他困難的呼吸。由於氣喘，去年他有 33 天未能上學。在我加入 USANA 初期，我只敢給他吃小孩的維生素。當我從電話留聲機中得知葡萄籽精華可降低組織胺，使氣喘好轉時，便開始每天給他服用搗碎的葡萄籽精華。六個月以後，他的氣喘症就消失了，他不僅可以輕鬆的呼吸，在奔跑時也不氣喘了。最近，馬克在猶他卅爬了 4000 公尺的山峰。感謝你，華斯博士，是你設計的 USANA 產品改變了我們的生活。

見證十一、氣喘與過敏

我們一家人是從今年八月份開始食用 **USANA 營養品**的。我丈夫 Joe 46 歲了，過敏症一直折磨著他這一生。每年一到冬季，他的支氣管炎便開始發作。二十年來他一直身體超重，而且還是一個嚴重的打鼾者。三年前他患上了 Guildan Barse 併發症，脖子以下全部癱瘓，被送進醫院住了六週。從此，他必須重新學習走路，在吃 **USANA 營養品**之前一週，他得了氣喘病，咳嗽不止。醫生為此做的第一件事就是讓他吸那令人難以忍受的噴霧藥劑，他吸了五次就停了下來。

自八月份以來，我們一直堅持吃 **USANA** 的所有營養品，Joe 的健康狀況有了明顯的改善，過敏與氣喘都痊癒了，支氣管炎也不再發作，咳嗽幾乎消失了。另外值得慶祝的是，他的體重減輕了的 15 磅，最近他又參加了 Lean Team 減肥計劃，Joe 的體質不斷增強，人看上去也精神多了，因 Guiuian Barse 症引起的雙腳麻木的症狀也大為減輕，這種疾病是因為自己的抗體攻擊自身的組織，吞噬神經外膜最後導致癱瘓的。

我要好好的感謝我的姐姐 Fran 介紹我 **USANA 產品**，並感謝華斯博士對人類健康所做的偉大貢獻。

見證十三、關節炎

Helen(美國) cummingc@cadvision.com

我患嚴重的關節炎已經四年多了，三年前左膝做過軟骨切除手術，去年夏天右膝患部所引起的劇痛，已達到非做手術不可的地步，從內心講，我只想透過自然的方法解決這些問題，絕不屬意走手術這條路。

我曾閱讀過大部份有關治療關節炎的資料，並購買和試用了所有被推薦的方法和藥物，但全部無濟於事。我也聽過和看過不少有關抗氧化劑如何有效的報導，但是沒有人能告訴我該吃多少劑量，與哪些東西搭配吃才好，如此，我感到絕望了。後來一位親戚向我介紹 **USANA 產品**如何如何好，但我不大相信。

今年(96年)7月，我的關節炎疼痛又加劇了。在採取其他一切措施失敗了的情況下，我決定試用 **USANA 營養品**，在服用基本營養素套裝、鈣鎂片、高纖維飲料和葡萄籽精華(每日九粒)三個星期後，我的關節炎疼痛大大減輕了，雙腿的僵硬和紅腫，情況也奇蹟般地消失了。那付使用了多年的拐杖再也派不上用場了，因為我完全可以靠自己的力量行走。從開始吃 **USANA 營養品**兩個多月後，我的體質在不斷地增強，可以做許多已經多年不能做的事。**USANA 營養品**確實有奇效，我的健康全靠它。

感謝 Dr.Wentz 華斯博士設計了這套營養品，並把它分享給我們大家。

見證十四、車禍引起的關節炎

我是四個月前開始使用 **USANA 產品**的。起初，我對 **USANA** 抱持懷疑的態度，曾做過不少調查研究，但最後還是決定試試看。

十年前，我因車禍造成關節炎，一直在吃 ADVIL 等各種抗炎的藥物，我知道這會傷害肝臟，所以我試吃 **USANA** 的基本營養素套裝和葡萄籽精華。大約過了一個多月，關節疼痛消失了，一切感覺良好，我的疑慮也消失了。

見證十五、慢性疲勞症

Jan Wells (美國) jalalee@aol.com

在服用 **USANA 營養品**之前，我有嚴重的疲勞症。一年多前，我曾為此看過醫生，那時我每天工作下來已經精疲力竭，根本不可能再做任何家務和參加社交活動。每天回到家便躺下來休息，直到丈夫把晚餐做好。晚上九點入寢，第二天早上六點起床，每睡九個小時，早上起床總是覺得好累，週末需要睡 10 到 11 小時。由於精力不支，週末基本上就呆在家裡，如果出門做點事，就得消耗好多精力。

自從服用 **USANA 營養品**，包括基本營養素套裝、葡萄籽精華、鈣鎂片、礦物維生素

C 以來，我感覺到精神倍增，每天(包括週末)只睡 6~7 小時，醒來後感到頭腦清醒，精力充沛。萬一那一天我工作過度疲勞時，只需在吃飯時加服一片礦物質維生素 C，我的體力和精力很快就復原了。這套營養品不僅對成年人有很好的效果，而且也有益於兒童的身心健康。你可以想像，當孩子們清早起來精神抖擻地去上學時，他們的學習效果會怎樣。

見證十六、血管功能不足

我是一個註冊護士，起初對 USANA 的營養品抱持懷疑的態度，然而有關細胞的概念卻是我能理解的。因此，我決定試用產品，我患有血管功能不足之症，基本上與衰弱的心臟及心血管有關。所以我的手足腫脹，特別是在炎熱的天氣，我的皮膚非常乾燥而到了起鱗片、破裂和出血的嚴重地步，我的孩子稱呼我「鯉魚皮」。

我服用了 USANA 的基本營養素套裝和葡萄籽精華三個月後，皮膚變得光滑而美麗，手腳腫脹也完成消失了。

見證十七、女性更年期

Karuna Thal (夏威夷) Jul. 10. 1996 karuna@aloha.net

我今年四十八歲了，一直在使用 USANA 的基本營養素套裝、葡萄籽精華、礦物維生素 C 和鈣鎂片 只有一年之久我簡直不敢相信我能如此順利地通過更年期(絕經期)。我感覺年輕精力充沛，除了月經過期不規律直到停止外，沒有任何其它常見症狀，如熱潮紅、夜汗、陰道乾燥、情緒不穩、骨質疏鬆症和甲狀腺機能減退等；其它症狀包括失眠、背痛、關節僵硬、乳房酸脹、皮膚乾燥等。

我的一個朋友也是四十八歲，在使用 USANA 產品之前，情緒憂鬱，服用抗鬱藥，常去看精神科醫生，甚至想自殺。服用 USANA 的基本營養素套裝和葡萄籽精華三個月後，完全變了一個新人，不但心情愉快、精神健康、性情也轉好政以前大不一樣，她還要求她丈夫服用 USANA 產品與她並駕齊驅。

見證十八、USANA 與懷孕與哺乳期婦女

我是一個婦產科專家，在亞特蘭大開設私人診所。宣傳 USANA 產品是我工作非常重要的一部分。我的許多孕婦和哺乳期的顧客都在使用 USANA 產品。華斯博士說，再也沒有其他任何一種營養品比 USANA 的基本營養素套裝更適合孕婦了。

由於 USANA 基本營養素套裝 非專為孕婦設計的，因此，孕婦在服用時還需要每天加服一片鐵劑，在市面上買到的任何一種鐵劑都可以。基本營養素套裝 中的抗氧化劑裡含有礦物維生素 C，它可以幫助人體對鐵的吸收。此外，這套營養品對孕婦也非常安全的，其中不僅含有正確劑量的葉酸，還包含常常容易被忽略的礦物質。USANA 葡萄籽精華 和 螯合礦物質 提供充足的營養，抗氧化劑可防止迅速發育的胎兒在細胞分裂的過程中受到游離基的侵襲。胎兒在細胞迅速分裂的階段，特別是頭三個月，比任何時候都更容易受到游離基的侵襲，因此懷孕婦女不但可以吃而且應該吃 USANA 基本營養素套裝。對於有慢性病的孕婦，我建議她們吃葡萄籽精華 來抵抗疾病，而對於沒有慢性病的人，如果他們一定要堅持吃葡萄籽精華，我也沒有理由阻止她們。其他種類的維生素在有效性和安全性方面都無法與 USANA 相提並論。例如醫生處方中的維生素 A 就是不安全的，過量服用會導致中毒。而 USANA 基本營養素套裝 不含維生素 A，而用它的前體——胡蘿蔔素來代替，其作用是只有當人體需要維生素 A 時候才會釋放出來，因此沒有中毒的危險，也絕對不會造成胎兒畸形或難產的問題。此外，胡蘿蔔素本身也是一種抗氧化劑，更可以防止胎兒細胞受到氧化的損傷。

見證十九、USANA 與孕婦

我的兒媳婦患有乳糖和金屬過敏症。她在懷孕期間一直服用 **USANA 產品**(螯合礦物質每日二月、鈣鎂片)，此外，每天加服一月鐵劑，她腹中的胎兒長得很快，尤其是骨骼發育得特別快。五月份她得了一次感冒，以後不久吃了快餐「漢堡」時發生食物中毒，以致在以後的兩週之內不能進食任何東西，出現了嚴重的脫水現象，最後被送進了醫院。醫生給她注射大量的液體，並為她作了超音波檢查，結果發現胎兒的狀況非常好。這使得醫護人員大為震驚，他們都急於想知道究竟是什麼靈丹妙藥使得這一奇蹟出現的。

見證廿、減肥

我和我丈夫服用 **USANA 營養品**系列已有三個月了，我們倆的體重都減輕了 20 磅。更令人興奮的事是，所有與我們一起分享產品的朋友都減輕了體重。其實我們在飲食方面並未作任何改變，完全是 **USANA 營養品**的作用。此外，我的過敏症已得到明顯的改善，疲勞消除，精力倍增，儘管我們並沒有增加睡眠時間。

見證廿一、減肥、經顯綜合症

自從 1996 年 3 月開始食用 **USANA 營養品**以後，我的第一個轉變就是減低了吃甜食和零食的慾望。我過去特別喜歡吃巧克力和甜味食品，尤其是在經期時更是如此。從第一個月開始吃基本營養素套裝、葡萄籽精華和纖維餐飲料起，我的經期綜合症就痊癒了。這個原理是當身體缺乏營養時，就給大腦一個吃東西的訊號，可是我們現在早已不再能吃足夠的天然食物了，所以我們的身體不知道到底需要什麼？結果吃進去的往往是一些快餐、垃圾食物。而當我們的身體補充到足夠的營養時，它又懂得需要健康食品了。食用上述 **USANA 營養品**後，我的體重減輕了 10 磅。後來，通過參加 **USANA** 的減肥計劃 (Lean Taem)，我又減去了 5 磅。我還注意到從吃 **USANA 營養品**第二週起，我的體力和精力都明顯增加了。42 年來我從未有現在這樣良好感覺。

見證廿二、乳癌

Emily Ritzman (美國)Jun..26.96 emilyr@nbs031.isc-br.com

我是個乳癌倖存者。九三年八月我被診斷出得了乳瘤，當時腫瘤直徑達七公分。在手術切除和接受了六個月的化療後，我開始服用 **USANA 產品**包括基本營養素套裝、葡萄籽精華、營養餐和纖維素，到現在已經有四個月了。頭一個月我的身體並沒有改善，但從第二個月開始，我的周身疼痛（化療所產生的作用）就消失了，體力也不斷增強。六月份的最新檢查報告顯示，我的身體非常健康，一切指標都達到了正常位。我不完全清楚這是不是 **USANA 產品**的功勞，但是我看過許多有關抗氧化劑防癌、抗癌的資料，因此這次肯定 **USANA 產品**是有作用的。癌症經歷對我來說，也不完全是件壞事，我已從經歷中獲得不少知識。當然我再也不想得癌症了，因此我堅持吃 **USANA 產品**。

見證廿三、心臟病

Diane Murtagh (加拿大) jmurtagh@mnsi.net

兩年半前，我丈夫 Jack 曾做過心臟搭橋 (Byupass) 手術。在此之前他一直在吃各種維生素和礦物片，並且還接受過 CTrelated 療法。Jack 手術後身體始終沒有好轉，於是他必需服用更多的藥物，可是胸痛和呼吸短促的情況不斷加劇，身體虛弱得連鍛鍊身體的氣力都沒有。醫生只是說他有心臟病，卻沒有辦法給予治療和改善。

95 年底他開始使用 **USANA**，僅僅幾週的時間，我就看到他明顯的改變。首先是他的血壓恢復正常，這是過去手術和各種降壓藥都無法解決的。Jack 是一個電器技術員，護士每天都給他測量血壓，當她們發現每次測量的結果都在正常範圍時，感到非常驚訝，問他到底是怎麼回事，他的回答當然是 **USANA** 在起作用。Jack 不但血壓正常了，抑鬱症也明顯地減輕，從此他逐漸減少服藥，這些突然的變化使他又可以像從前那樣的生活

了，他每週工作七天。去年夏天，在工作之餘他還親手製作一個舢舨。

USANA 的營養品真的有效嗎？回答是肯定的！Jack 從去年開始每天按量吃基本營養素套裝、5片葡萄籽精華、24片礦物維生素 C、4片鈣鎂片，現在他把抗氧化劑由每天 2 片 增加至 14 片，每天也增加減肥的營養餐和纖維素。最近 Jack 剛剛做完一年一度全面體檢，心臟科醫生對他身體狀況的良好改變非常詭異，我告訴醫生是 USANA 的產品使 Jack 有這樣大的轉變，我還把 Dr.Strand 所寫“營養與醫學”送給這位醫生閱讀。這就是 Jack 的親身經歷。感謝 Dr.Wentz 華斯博士使我丈夫恢復了健康，重享美好的人生。

見證廿四、偏頭痛、抽筋和經期綜合症

我一向患有偏頭痛、抽筋和經期綜合症，我和我丈夫從 1995 年 12 月開始吃 USANA 的營養品，我們每天按說明吃基本營養素套裝，早餐和晚餐各吃 2 粒葡萄籽精華和鈣鎂片。每次臨近經期我就增加葡萄籽精華和鈣鎂片的用量：即早餐各 4 粒，中餐各 2 粒，晚餐各 2 粒。到現在已一年了，我的抽筋和經期綜合症一次也沒有犯過。今年夏天犯過 2 次偏頭痛，但不嚴重，用手壓一下頸部，聞些香水就熬過去了。以後，每當我感到頭痛時，只要多加一粒鈣鎂片和**硼片**就沒事了。

見證廿五、偏頭痛

我從 1976 年患偏頭痛以後，嘗試用過各種醫治方法，包括藥物、按摩方法、針灸和中藥，結果不但無效，反而越嚴重了。最近四年來，我每個月平均要打 5 至 12 次止痛針。

今年二月初，我參加了 USANA，每天吃 6 粒葡萄籽精華到現在才兩個多月的時間，偏頭痛這個頑疾就神奇般地消失了。

見證廿六、高血糖

我患了高血壓病十五年了。三週前開始食用 USANA 的營養品，結果，持續了十五年的頭痛不翼而飛了。這三週來我沒有吃任何藥物，手抖顫的毛病也消失了。最重要的是，我發現已沒有過去那種想吃甜食的欲望。過去我每天都吃巧克力，現在我已連續三週不吃了。我習慣喝啤酒已有廿五年的歷史，過去每天都喝 1~2 杯，現在卻不大想喝了。昨天晚上原打算喝 1 杯，結果只喝了半杯。今天我在體型訓練班發現，自己的體重下降了一點，降到了一五 0 磅以下。我平常不太在意體重，只是偶而測量一下，現在，因為聽到每一個食用 USANA 營養品的人都說他們減了肥，我也開始注意自己的體重了。每天下午三點左右我會感到有些疲倦，這時我只要喝一點營養餐和纖維素飲料，體力就恢復了。今後我會將 USANA 這個使我們全家人受益的好產品介紹給所有的朋友。

見證廿七、高血糖

一九七一年，我被診斷出高血糖。儘管我採取了各種措施進行控制，可是我的血糖還是忽高忽低，因此常引發了頭痛，疲勞和顫抖等症狀。使用 USANA 的基本營養素套裝、葡萄籽精華和纖維素飲料以後，我的血糖才真正達到正常水平，而且頭痛，疲勞和顫抖也全部一掃而光。

最使我感到高興的是，我已經能夠像正常人一樣有飢餓感及正常飲食了。我的體重減輕了 35 磅，渾身輕鬆充滿活力。

見證廿八、耳炎

Bonnie KirkPatric(加拿大) Mar. 4. 96j 垣 rpatdck@e 街 1.net

我們全家服用 USANA 系列營養品，包括基本營養素套裝、葡萄籽精華、礦物維生素

C、和**高纖維飲料**等已兩年有餘。我是一個保健醫生和私人教練，所以懂得如何從飲食和營養品獲得均衡的營養。通過試用對比 IDN、BODYWESE 等各種營養品。我發現 USANA 系列產品是其中最好的一種。

我的兒子 Dmiel 從一生下來就經歷著兩個耳朵相繼發炎的的痛苦。他四歲的時候醫生為他做了耳部手術，手術後情況略有改善(發炎的頻率從每年六次減為四次)，但並不理想，他仍然需要服用強效的抗菌素，這種情況一直延續了五年。在他九歲時，我開始讓他服用 USANA 系列營養品，劑量為常人的一半。我注意觀察他，六個月過去了，他的耳朵沒發過炎，一年也過去了，仍舊不發炎。現在他已經十二歲了，自從吃 USANA 營養品他的耳朵竟然沒有發過一次炎。現在開始服用成人的劑量。

此外，我母親吃了 USANA 營養品後膽固醇下降了七十二。我們全家自從服用 USANA 營養品後體質都增強了。

見證廿九、愛滋病

Rekhal Gadson (美國)。Oct. 27. 96 mauchlyjw@msn. com

我的好朋友 Clint Spencer 患愛滋病六年了。目前所知愛滋病人有三十二種受感染的機會，而 Clint 竟然得過其中三十種。96 年 4 月 Clint 第一次食用 USANA 產品時後，正患肝炎，結果他透過吃**基本營養素套裝**和**葡萄籽精華**，很快就治好了肝炎(我相信百分之八十的受滋病患者都會得此病)。三個月後，他的體重增加了 25 磅。衷心感謝 Dr. Wentz 華斯博士給愛滋患者帶來健康的福音。

見證三十、兒童多動症

Girbert Dewolf(美國猶他州)

我服用 USANA 產品已有八個月了，提及此事的原因是我們有一個過度愛動的兒子，如果經過檢查，一定會被診斷為 ADD。(注意力集中失調症)。我們不想讓他去作診斷，免得他心中永遠留下烙印。相反地我們採用天然療法來處理他的症狀。

我們給他服用春黃菊和其它草藥使他安靜下來。兩個月前春黃菊剛吃光了，那時我們正好缺現金到草藥公司買春黃菊，因此就讓他服用 ProflavanolIM(**葡萄籽精華**)。

三週內，兒子所在的主日學的一位老師告訴我們說他對我兒子 Timothy 在學校的表現非常滿意。他們不知道我們給 Timothy 服了 Proflavanol，但他們對 Timothy 在課堂上安靜而守紀律的表現感到十分驚訝。他不但沒有擾亂課堂秩序，而且非常配合，如舉手回答問題等等。我們對他的轉變感到異常興奮，他是一個天資聰明的孩子，由於多動症使他不能集中精神學習和思維，只能用觸摸和感覺的方式學習。

服用 ProflavanolTM(**葡萄籽精華**) 對 Timothy 幫助根大。我和我的妻子也因服用 USANA 產品而受益不淺，我們又重新感到精力充沛，就像回到 20 多歲一樣。我現在已經 36 歲，近二、三年又經常在電腦桌前打瞌睡，每天到下午二、三點就感到疲勞不堪，自從服用 USANA 產品後，這種現象就不再發生了。我不僅下午精力旺盛，甚至晚上也能完成許多該做的事。我真心誠意向每一個人推薦使用 USANA 產品。

見證三十一、淋巴癌、糖尿病、減肥

Richard Chavez (美國加州) 94 Fall

RichMd 說“我不但過胖而且是個病貓……當我的醫生發現我的淋巴系統細胞呈現癌症徵兆就為我做化療，化療一點都不好玩，使人感覺經歷一場大病。”

Richard 說他通常進入一間大房裡面都是等待治療的癌症病人。那是一個令人沮喪的地方，因為這是作最後一搏的救命所在。這車裡只有兩類人：倖存者和失去生命的，其中有許多人祈求上蒼的庇佑，還有一些濃重的病人看起來很噁心。

Richard 決心要成為存活的人，他強調說“我要活下去，我有生存的願望。” “現

在有了 USANA，我深信我有活下去的方法。”

當 Richard 的朋友邀請他參加 USANA 的健康與自由講座時，“我心中在想怎麼只有我一個人”，然而由於做了化療的反應使我覺得病況沉重，因此，我毅然試用一些 USANA 營養品。我身體的反應幾乎是立即的，我的疼痛逐漸消失了，我對自己說：“這到底是什麼玩意？”，數週之後，我的腎臟及軀體各部份的化學反應都趨於穩定，使我有足夠的能力抵抗那些令我飽受痛苦的病症。

Richard 在獲得更佳的健康之時想要證明是由於 USANA 產品所帶來的不同。“我停用 USANA 產品一週，結果發現這是我所做最令我後悔的一件事。我再度服用 USANA 營養品，立即有正面的好轉反應。若是沒有 USANA 營養品，是多麼令我感到恐怖的事。我過去的情緒和血糖不穩都不再有了。我向每一位有病的人大力推薦 USANA — 不管他得的是什麼病。”

Richard 因為重獲健康使他有動力改變飲食習慣和改造生活的品質。

他說：“我老早就開始患了成人糖尿病，並且情況非常嚴重。我那時體重 338 磅，現在由於 USANA 的緣故使我減肥了，我大約減了 50 磅之多。我的衣服看起來像袋子一樣——它們都變大了，現在我幾乎能用雙腿穿進從前的一隻褲管內。”

Richard 服用 USANA 的基本營養素套裝和纖維素飲料，使他身體足以去接受切除頸部腫瘤的手術，他說：「我只是在開刀前三天服用 USANA 產品，它不但幫助我穩定血糖，並使我的復原出奇地快。我的醫生發現到我的快速康復，而且開刀後儘管頭部的傷口超過八吋長卻不需要任何止痛！USANA 的基本營養素套裝給予我的身體所需發揮作用的能力，毫無疑問，USANA 將永遠感為我今後生活的一部分。

見證三十二、癌症國多發性肌瘤

幾個月前我開始使用 USANA 產品，我立即告訴我母親關於服用基本營養素套裝和葡萄籽精華的好處，之後，她立刻向公司訂產品。

我母親在 1989 年被診斷患了多發性肌瘤 Multiple-myoloma 通常得此癌症者平均可活 5 年，它攻擊免疫系統，並且腫瘤在骨骼周圍及身體的其他部位形成。我的母親是一位鬥士，為自己在家中做化療注射。最後一次化療是在 6 月份當發現膀胱就有腫瘤時。在 5 月底，她開始每天服用基本營養素套裝和葡萄籽精華，到 8 月份她的血相上升，醫生來我家看她，露出非常興奮的表情，她的血紅蛋白升到 13.5，過去一直是處於 9 的低水平。

後來我問他這樣低水平的血紅蛋白數量有多久了？她說：自從 1989 年被診斷出癌症時就是這麼低。現在她的腫瘤全部消失。

這種結果已是超乎任何一位患者所能期待的了。我的 82 歲母親現在是 USANA 產品忠實的愛用者。有一天晚上，她要我多拿一些葡萄籽精華回來，她服用產品的結果使她覺得回復到 16 歲這樣年輕人的精力，她要參加我的 USANA 傳錫行列。

見證三十三、腫瘤、癌症

一九九四年八月我被診斷得了腦垂體腺腫瘤，我當時 35 歲是一個五個孩子的母親。癌症使我從一個外向、充滿活力、自然流露喜悅之性情的人，轉變為疲憊、軟弱，甚至一件簡單的家事都無法做。去商場購物成了一大重擔，去買一趟貨回來整個人像癱瘓似的，需要趕緊小睡一番。一般的小事像帶小女兒去學鋼琴或是去打球對我來說成了一種沈重的負擔，這都是因為腫瘤和接受化療的關係。

父親曾聽說過一些引人關注的事，是有關一種複合物叫前花青素 (Proanthocyanidins) 對於那些有腫瘤和癌症徵候的人是有幫助的。我個人曾做了一些研究調查有關抗氧化劑對付游離基的效果。因此我開始以最大的劑量服用，一個月後我回到醫生那裡，腫瘤奇妙地縮小了。由於這種產品很貴，並且我自認為已經好了，所以

就不再購買產品。聖誕節後兩天，我回去看醫生做追蹤檢查，發現腫瘤長成原來的兩倍大。我立刻再使用產品，但在這時候醫生告訴我必須面臨腦瘤手術的情況。

我有一位朋友來自 Boise 是 USANA 的傳銷商，得知我的情形後告訴我 USANA 的產品也許能幫助我。他說在 Rexburg 有健康講座，特別邀請我們參加，到要參加講座那天，我稱它是最壞的腫瘤日，所以我不想去。我丈夫史考特終於說服我去，事實上我根本不願意去，所以把頭埋在雙手裡。當他們談到葡萄籽精華和基本營養素套裝時，我突然抬起頭來，我立刻意識到 USANA 的產品就是我所要試的。我想若是我能賺足夠的錢買所需要的產品，那該是值得投資的。那時我們正是陷於大堆的醫療帳單中，我深知若不立刻拔出來，可能得賣掉自己的住屋或糖果工廠。因此，當時史考克特和我決定立刻加入傳銷的行列。

第二天 Collette 舉行另一次講座，我走進去說：「我已經有了 VISA 卡，我該在哪裡簽字。」我知道這種獎勵制度的好處甚至是在我瞭解產品的卓越效果之前，因為就在第一個星期的生意中，我已合格獲得公司 800 元支票。

我尚未服用所有的產品，所以健康並未改善。我們的糖果工廠獲得一個大訂單急待完成，並且結束後還得去工作，在腦海中一直認為去商場買日用品對我來講是一件大事。現在我必須到熱糖果工廠工作十二小時，我在星期一去，星期四還要去，這兩天我從早上 8 時做到晚上 8 時。當我回到家中時整個人精疲力盡，我所有的能量都消耗掉了，感覺不可能再做下去，我進到了家門看見了丈夫和大兒子得了感冒發著高燒。

那日 USANA 的產品寄來了，史考特把所有的產品都拿出來，考慮該用那些產品。當晚我決定每樣都用，反正我不會損失什麼。我服用了每一種，第二天早上六點我就醒來了，毫無想睡的感覺，不但起了身也開始做家務。我丈夫仍然生病中，因此那天我獨自去糖果工廠做工。這一天我一直在想我居然能整天工作簡直就是奇蹟。

對於 USANA 我真正感到興奮，所以我在電話上將我的事告訴每一個人。我開始儘快讓人參加 USANA，我們舉行第一次講座有 75 人來聽，我將自己的經歷述說出來，每個人都與我有同感，都想成為 USANA 的一份子。

幾天之後，我接到檢驗報告，一位護士電話中告訴我：「在你的腦垂腺已看不到有什麼異物。」我激動得流淚問那位護士說：是不是不再有腫瘤在腦部？她回答：「是的！」我決定親自去看醫生，他說他也不曉得是什麼原因，不過他說我已經無需藥物治療了。我感覺真是一種奇蹟！我相信這美好的產品對我們的身體是有極大的益處的。

我深信 USANA 產品之所以有效是因為它平衡的配方，是華斯博士依據生命的原理所研發的一套完整的營養體系。我無法停止去告訴人關於 USANA，因為我由衷地相信這套營養品是當今市面上最優越的產品。我真不敢相信發生在我身上的奇事，我感覺到華斯博士被生在地球上成為一個科學家來救我的生命。我曾經死過，現在因為有了 USANA，我又活過來了。

使用 USANA 產品調理各項症狀建議組合

	基本營養素套裝	心臟寶	康蒜寶	活力鈣鎂片	礦物維生素C	葡萄籽精華	維生素D膠囊	銀杏葉-PS	婦康寧	活力奧米加-3魚油	健骼寧	纖維素	保列健
糖尿病	●			●		●	●			●		●	
哮喘病	●			●	●	●				●			
關節炎	●			●		●				●	●	●	
心臟病	●	●		●		●	●			●		●	
膽固醇過高	●		●	●		●				●		●	
骨骼疏鬆症	●			●						●		●	
癌症	●	●		●		●				●			
皮膚病	●	●		●		●				●		●	
偏頭痛、頭痛	●			●		●				●			
紅斑性狼瘡	●	●		●		●				●	●	●	
白內障	●			●		●						●	
多發性硬化症	●			●		●				●		●	
帕金森氏病	●			●		●	●	●		●		●	
老人癡呆症	●			●		●	●	●		●			
愛滋病	●	●	●	●		●				●			
心血管疾病	●		●	●		●	●			●			
纖維肌肉疼痛	●	●		●		●				●		●	
B型肝炎帶原者	●	●		●		●				●			
婦女更年期綜合症、經期綜合症	●	●		●		●			●	●		●	
前列腺肥大	●					●				●			
高血壓	●	●		●		●				●			●
痛風	●			●		●				●	●	●	
腎功能衰退	●	●		●		●				●			

食用建議

本頁僅提供參考，營養食品為日常保養身體用，並非醫藥食品。

有疾病患者請詢問主治醫生，在確定無藥物衝突後才食用。

原著：一位專門以 **USANA** 的營養產品醫治病人的美國醫生 **Dr Ray Strand, M. D.**

Specializing in Nutritional Medicine

www.raystrand.com

www.bionutrition.org

先天性糖尿病 (Diabetes Mellitus -Type I) 食用建議

早 (配合早餐吃)	中 (配合午餐吃)	晚 (配合晚餐吃)
1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑
1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質
1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90
2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片
1 顆 心臟保 30	1 顆 心臟保 30	1 顆 心臟保 30
2 湯匙 健康油	一杯 纖維素	

後天性糖尿病 (Diabetes Mellitus -Type II) 食用建議

早 (配合早餐吃)	中 (配合午餐吃)	晚 (配合晚餐吃)
1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑
1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質
1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90
2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片
2 湯匙 健康油	一杯 纖維素	
1 顆 E 保力 (隨意)	1 顆 E 保力 (隨意)	1 顆 E 保力 (隨意)

高血壓 (Hypertension / High Blood Pressure) 食用建議

早 (配合早餐吃)	中 (配合午餐吃)	晚 (配合晚餐吃)
1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑
1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質
1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90
2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片
1 顆 心臟保 30	一杯 纖維素	1 顆 心臟保 30
2 湯匙 健康油		

心臟病 / 心肌梗塞 (Heart Disease / Cardiomyopathy) 食用建議

早 (配合早餐吃)	中 (配合午餐吃)	晚 (配合晚餐吃)
1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑
1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質
1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90
2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片

1 顆 心臟保 30	1 顆 心臟保 30	1 顆 心臟保 30
2 湯匙 健康油	一杯 纖維素	

心臟動脈梗塞 及 中風 (Coronary Artery Disease and Stroke) 食用建議		
早 (配合早餐吃)	中 (配合午餐吃)	晚 (配合晚餐吃)
1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑
1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質
1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90
2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片
1 顆 心臟保 30	一杯 纖維素	1 顆 E 保力
1 顆 E 保力		1 顆 大蒜精
1 顆 大蒜精		
2 湯匙 健康油		

偏頭痛及長期頭痛 (Migraine and Chronic Headache Syndromes) 食用建議		
早 (配合早餐吃)	中 (配合午餐吃)	晚 (配合晚餐吃)
1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑
1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質
2 顆 葡萄籽精華 90	2 顆 葡萄籽精華 90	2 顆 葡萄籽精華 90
2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片	4 顆 鈣鎂片
2 湯匙 健康油		
睡前半小時服用 1~3 顆 MelatoninKL		

骨關節炎 (Osteoarthritis) 食用建議		
早 (配合早餐吃)	中 (配合午餐吃)	晚 (配合晚餐吃)
1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑
1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質
1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90
2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片
2 顆 關節靈 II	2 顆 關節靈 II	2 顆 關節靈 II
2 湯匙 健康油	一杯 纖維素	

類風濕性關節炎 (Rheumatoid Arthritis) 食用建議		
早 (配合早餐吃)	中 (配合午餐吃)	晚 (配合晚餐吃)
1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑
1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質
1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90
2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片

2 顆 關節靈 II	2 顆 關節靈 II	2 顆 關節靈 II
1 顆 健康魚油	1 顆 健康魚油	1 顆 健康魚油
1 顆 心臟保 30	1 顆 心臟保 30	1 顆 心臟保 30
2 湯匙 健康油	一杯 纖維素	

~ 成人 ~氣喘 / 過敏 (Asthma / Allergies) 食用建議

早 (配合早餐吃)	中 (配合午餐吃)	晚 (配合晚餐吃)
1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑
1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質
1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90
2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片
1~2 顆 Poly C	1~2 顆 Poly C	1~2 顆 Poly C
2 湯匙 健康油	一杯 纖維素	

~ 孩童 ~氣喘 / 過敏 (Asthma / Allergies) 食用建議

<p>1~4 歲: 每天服用幼童營養素 (Usanimals) 一次。 外加依體重計算, 1~2mg/每公磅體重比例的葡萄籽精華。</p>
<p>4~8 歲: 早晚服用幼童營養素 (Usanimals) 各一次。 外加依體重計算, 1~2mg/每公磅體重比例的葡萄籽精華。 建議服用 1~2 顆的兒童可嚼鈣 (Active Calcium Chewables)。</p>
<p>80~ 100 磅 (約 36 ~ 45 公斤) 體重的孩童: 不論年齡, 只要孩童體重有達到 36 公斤我就會建議開始每天服用青少年基本營養素 (Body Rox) 兩次。可磨成粉之後加入牛奶或果汁中。 外加依體重計算, 1~2mg/每公磅(或是 3~4mg/每公斤) 體重比例的葡萄籽精華。 建議服用 2~3 顆的兒童可嚼鈣 (Active Calcium Chewables)。</p>
<p>100~ 200 磅 (約 45 ~ 54 公斤) 體重的孩童: 體重多於 45 公斤的孩童需要一天服用青少年基本營養素 (Body Rox) 三次。 外加依體重計算, 1~2mg/每公磅(或是 3~4mg/每公斤) 體重比例的葡萄籽精華。 建議服用 3~4 顆的兒童可嚼鈣 (Active Calcium Chewables)。</p>

潰爛結腸炎 / 胃潰瘍 (Ulcerative Colitis) 食用建議

早 (配合早餐吃)	中 (配合午餐吃)	晚 (配合晚餐吃)
1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑
1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質
1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90
2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片
1 顆 心臟保 30	1 顆 心臟保 30	1 顆 心臟保 30
2 湯匙 健康油	一杯 纖維素	

~ 成人 ~ 注意力缺乏症 (Attention Deficit Syndrome) 食用建議

早 (配合早餐吃)	中 (配合午餐吃)	晚 (配合晚餐吃)
1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑
1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質

1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90
2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片
2 湯匙 健康油	一杯 纖維素	
~ 孩童 ~ 注意力缺乏症 (Attention Deficit Syndrome) 食用建議		
1~4 歲: 每天服用 幼童營養素 (Usanimals) 一次。 外加依體重計算, 1~2mg/每公磅體重比例的 葡萄籽精華 。		
4~8 歲: 早晚服用 幼童營養素 (Usanimals) 各一次。 外加依體重計算, 1~2mg/每公磅(或 3~4mg/每公斤)體重比例的 葡萄籽精華 。 建議服用 1~2 顆的 兒童可嚼鈣 (Active Calcium Chewables) 。		
80~ 100 磅 (約 36 ~ 45 公斤) 體重的孩童: 不論年齡, 只要孩童體重有達到 36 公斤我就會建議開始每天服用 青少年基本營養素 (Body Rox) 兩次。可磨成粉之後加入牛奶或果汁中。 外加依體重計算, 1~2mg/每公磅(或是 3~4mg/每公斤) 體重比例的 葡萄籽精華 。 建議服用 2~3 顆的 兒童可嚼鈣 (Active Calcium Chewables) 。		
100~ 200 磅 (約 45 ~ 54 公斤) 體重的孩童: 體重多於 45 公斤的孩童需要一天服用 青少年基本營養素 (Body Rox) 三次。 外加依體重計算, 1~2mg/每公磅(或是 3~4mg/每公斤) 體重比例的 葡萄籽精華 。 建議服用 3~4 顆的 兒童可嚼鈣 (Active Calcium Chewables) 。		

癌症 (Cancer)

簡介: 自從癌症被發現以來, 每個國家都花了很多的金錢研究癌症的治療。

近年來目標已逐漸轉移至癌症的預防和及早發現治療。

癌症 (Cancer) 被醫生診斷出還未散佈者, 或是已經切除後沒發現有擴散現象 食用建議		
早 (配合早餐吃)	中 (配合午餐吃)	晚 (配合晚餐吃)
1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑
1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質
1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90
2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片
1 顆 心臟保 30	1 顆 心臟保 30	1 顆 心臟保 30
2 湯匙 健康油	一杯 纖維素	

備註: 如果患者正在接受化學療法或放射線治療, 我建議每參增加**強效葡萄籽精華 90** 和**心臟保 30** 各一顆。如果在治療後患這覺得已經恢復體力, 就繼續恢復以上的計劃。

癌症 (Cancer) 已經被診斷出有散播現象 食用建議		
早 (配合早餐吃)	中 (配合午餐吃)	晚 (配合晚餐吃)
1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑
1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質
1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90
2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片
2 顆 心臟保 30	2 顆 心臟保 30	2 顆 心臟保 30
2 湯匙 健康油		

備註: 有很多的醫學證明高劑量的**心臟保 30** 對已散播的乳癌很有治療幫助, 我認為高劑量的**心臟保 30** 對已散播的癌症很重要。

帕金森症 (Parkinson's Disease)

簡介: 帕金森症是非常普遍的一種老人病，世界聞名的拳王阿裏及演電影 “回到未來” 的美國影星 Michael J.Fox 都患有這個疾病。其病狀為駝背、行動緩慢、身體僵硬以及最具代表性的病狀 - 手腳不由自主的抖動。許多醫學研究指出，遊離機可能為造成帕金森症的原因之一，因此我認為給我的患者補充優良的營養素是治療中非常重要的關鍵。

食用建議

早 (配合早餐吃)	中 (配合午餐吃)	晚 (配合晚餐吃)
1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑
1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質
1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90
2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片	2 顆 鈣鎂片
1 顆 銀杏葉 PS	1 顆 銀杏葉 PS	1 顆 銀杏葉 PS
1 顆 E-保力	一杯 纖維素	1 顆 E-保力
2 湯匙 健康油		

備註: **葡萄籽精華**及**銀杏葉 PS** 對治療帕金森症非常重要。

阿耳茲海默氏癡呆症 (Alzheimer's Dementia) 食用建議

早 (配合早餐吃)	中 (配合午餐吃)	晚 (配合晚餐吃)
1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑	1 顆 超級抗氧化劑
1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質	1 顆 螯合性礦物質
1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90	1 顆 葡萄籽精華 90
1~2 顆 鈣鎂片	1~2 顆 鈣鎂片	1~2 顆 鈣鎂片
2 顆 銀杏葉 PS	2 顆 銀杏葉 PS	2 顆 銀杏葉 PS
1 顆 E-保力	1 顆 E-保力	1 顆 E-保力
2 湯匙 健康油	一杯 纖維素	

B 型肝炎 (Hepatitis B)

簡介: B 型肝炎是肝臟的慢性病毒感染疾病，不只會增加患者罹患肝癌的機率，也會造成肝衰竭。我有許多的病患用了我幫他們規劃的 USANA 的營養產品，都有顯著的進步。雖然還是罹患 B 型肝炎，但是他們的病狀都改善了許多，也都能控制病情。

建議: 目標是要把患者原本的免疫系統恢復。

因此我建議每天服用**基本營養素 (Essentials)**，**健康油**兩湯匙 (OpOmega)，**鈣鎂片** 4 到 6 顆，**葡萄籽精華 (Proflavanol)** 6 顆，**心臟保 (CoQuinone)** 4 顆，**大蒜精 (Garlic EC)** 2 顆。

C 型肝炎 (Hepatitis C)

簡介: C 型肝炎是肝臟的慢性病毒感染疾病，不只會增加患者罹患肝癌的機率，也會造成肝衰竭。我有許多的病患用了我幫他們規劃的 USANA 的營養產品，都有顯著的進步。雖然還是罹患 C 型肝炎，但是他們的病狀都改善了許多，也都能控制病情。

建議: 目標是要把患者原本的免疫系統恢復。

因此我建議每天服用**基本營養素 (Essentials)**，**健康油**兩湯匙 (OpOmega)，**鈣鎂片** 4 到 6 顆，**葡萄籽精華 (Proflavanol)** 6 顆，**心臟保 (CoQuinone)** 4 顆，**大蒜精 (Garlic EC)** 2 顆。

牛皮癬 (Psoriasis) 及 牛皮癬有關的關節炎 (Psoriatic Arthritis)

簡介: 牛皮癬是一種長期的皮膚病，跟關節可能有關聯。在歐洲葡萄籽精華被用來作為治療此疾病的重要關鍵。我在使用之後也發現患有此病患都有很明顯的改善。

建議: 我建議每天服用**基本營養素 (Essentials)**，**健康油**兩湯匙 (OpOmega)，**鈣鎂片** 6 到 8 顆，**強效葡萄籽精華 90 (Proflavanol 90)** 3 顆，**健康魚油 3 (BiOmega3)** 3 到 4 粒。

備註: 如有關節炎的話，我也建議患者一天服用三顆**關節靈 II (ProcosamineII)**。葡萄籽精華的用量依照病情的輕重調量；非常嚴重的患者，我甚至建議他們每天服用 12 至 15 顆；至於病情已舒緩的。

痛風 (Gout)

簡介: 痛風是由於血液中的尿酸值過高而引起，尿酸結晶也會慢慢沉積在關節裡。這些尿酸結晶會造成無數次的發炎，也就是我們經常看到的短期痛風。雖然目前已經有不錯的藥可以減低血液中的尿酸值，許多病患發現可以輕易的經由改變生活方式而改變痛風病狀。

建議: 我建議每天服用**基本營養素 (Essentials)**，**健康油**兩湯匙 (OpOmega)，**鈣鎂片** 4 到 6 顆，**強效葡萄籽精華 90 (Proflavanol 90)** 2 顆。

備註: 若有顯著的關節損傷，我也建議患者一天服用 2 顆**關節靈 (Procosamine)**。我也建議患者開始實施 LEAN 健美計畫 (LEAN Diet Plan)，這是很健康的減肥，並且可以幫助將血液中的尿酸值降低。患者只需要注意不要吃太豐盛的食物(尤其動物的肝臟及其他器官) 及酗酒。

食物過敏 (Food Allergies)

簡介: 我見過很多患者對不同的食物有過敏現象，有的甚至好像對每一種食物都會過敏。我認為這是由於不健康的免疫系統所引起的毛病，我也從這些患者身上看到實行我設計的飲食計畫後很明顯的進步。

建議: 目標是要把患者原本的免疫系統恢復。因此我建議每天服用**基本營養素 (Essentials)**，**健康油**兩湯匙 (OpOmega)，**鈣鎂片** 4 顆，**葡萄籽精華 90 (Proflavanol 90)** 1 至 2 顆，**心臟保 30 (CoQuinone 30)** 1 顆。

備註: 若患者有很嚴重的病症或是對此建議的藥量沒有反應，可以增加藥量。依我的經驗免疫系統的恢復需要 6 至 12 個月的時間，關鍵為耐心及持之以恆。許多患者恢復後非常高興的發現，他們居然可以食用長期以來一直禁口的食物而不發生過敏現象。

腎衰竭 / 洗腎患者 (Dialysis Patients)

建議成人:

每天服用**基本營養素 (Essentials)**，**健康油**兩湯匙 (OpOmega)，**鈣鎂片** 3 到 4 顆，**強效葡萄籽精華 90 (Proflavanol 90)** 2 ~ 3 顆 (依病情輕重)，**心臟保 30 (CoQuinone30)** 1 ~ 2 顆。

建議兒童:

選擇服用**兒童營養素 (Usanimals)** 或者是**青少年基本營養素 (Body Rox)**，加上每天 1~2 顆的**心臟保 30 (CoQuinone30)**和 3~ 4m g/每公斤體重比例的**葡萄籽精華 (Proflavanol)**。

USANA 產品功能簡介

產品名稱	功能說明
<p>基本營養素 Essentials 1 組 2 瓶 (每瓶 84 粒裝)</p>	<p>提供人體細胞和身體所需的全面均衡營養，包括抗氧化劑、高單位維他命和多種螯合礦物質，確保強化及提高人體免疫系統、平衡身體各機能，甚至預防和調理各種疾病。適用者：疲勞、工作繁忙、壓力、日理萬機。</p> <p>12 歲以上，每日早午晚飯後各一粒。孕婦及素食者亦適用。</p>
<p>葡萄籽精華 Proflavanol (84 粒裝)</p>	<p>可增強免疫功能，防止細胞變壞，淡化皮膚斑點，對各種敏感症(如哮喘、花粉症)、心臟病、高血壓、中風、高膽固醇、血栓塞、動脈硬化、痛風症、心律不整、糖尿病、前列腺炎、尿道炎、視力退化、白內障、三叉神經失調、皮膚頑疾、紅斑狼瘡及腫瘤、防止皮膚皺紋、老化，均有顯著功效。</p> <p>男女老幼均可服用，每日早晚餐後各 2 粒。</p>
<p>維生素 E Vitamin E (56 粒膠囊)</p>	<p>強力氧化劑，有效抗衰老，防止動脈硬化，預防或舒緩心臟病、血管堵塞、癌症(包括口腔、肺、骨、皮膚)、循環系統疾病、關節炎、糖尿病、尤其乳癌更見功效，外敷可作美容護膚及增進疤痕復合。</p> <p>早晚餐後各 1 粒。</p>
<p>礦物維生 C Poly C (112 粒裝)</p>	<p>增強體內的骨膠原，協助強化人體免疫功能，預防感冒及縮短發病期，亦能預防其他疾病感染，加強其他營養吸收(如鐵質)，使中樞神經及腦部維持最佳狀態，預防及改善白內障，風濕性節炎、牙週病、癌症及未老先衰病。適用於抽煙、吸二手煙、廚房工作者、膠原不足、荷爾蒙缺乏、常吃含防腐劑食品者、機車族、免疫力缺乏、消化不良、胃口不佳、壓力大者。</p> <p>每日 4 片不定時。(胃弱者勿空腹吃)</p>
<p>鈣鎂片 Active Calcium (112 片裝)</p>	<p>此乃檸檬酸鈣加維生素 D3，容易吸收，可促進大腦神經活動，防止抽筋、失眠、偏頭痛、筋骨受傷、肌肉關節炎、頸部僵硬、坐骨神經痛、月經痛、骨質疏鬆症、車禍後遺症、幫助強健牙齒及骨骼，加鎂防止沉澱，避免結石產生。</p> <p>男女適用，每日早晚餐後各 2 片。</p>
<p>活力奧米加魚油 Biomega-3 (120 膠囊)</p>	<p>增強心臟血管及腎臟的健康，DHA 是腦部神經主要脂肪，幫助其正常生長，促進正常凝血功能。EPA 可保持正常血壓和降低膽固醇及甘油三脂的水平，並且維持關節健康(消炎，如關節炎)。活力奧米加-3 脂肪酸更能保護眼球內試細膜。有助心血管及神經傳導不良者。保證不含重金屬、有機污染物或農藥。</p> <p>早晚餐後各 1~2 粒。</p>

以上資料僅供作參考用途

產品名稱	功能說明
兒童營養素 Usanimails (56 粒裝)	提供兒童成長的必需的營養素配方，其中含有兩種強力的抗氧化劑——維他命 E：保持細胞膜強健，抵抗身體功能失調有重大作用。 維他命 C：可抵抗游離機對細胞的損害，為人體製造最豐富及最必須的蛋白質——“膠原”，更能鞏固兒童發育期身體、骨骼強壯，迎養全面均衡，不易感冒，尤其對大多數兒童偏食習慣造成營養不良而引發的各種疾病及過敏體質有極大的改善。 1-4 歲每日 1 粒。4 歲以上每日 2 粒。
健路寧 Procosamine (90 粒裝)	幫助關節及脊椎關節腔內的彈性滑液分解及預防發炎，組織韌帶及肌肉損傷，椎間盤骨滑液神經炎症，衰老或骨質疏鬆之關節炎，椎間盤骨彈性損失，關節炎引起之痛楚，幫助潤滑，減輕痛楚及使軟骨膠原復原和再生。 早午晚餐後各 1 粒。
心臟寶 CoQuinone (90 粒裝)	幫助食物營養吸收，增進細胞活力，能提高體力，對延緩衰老，哮喘、呼吸系統、肝、腎、胰，尤其心臟有毛病的人或 B 肝帶原者有很大幫助，更能在很短時間內提供能量迅速回復體力等。 早午晚餐後各 1 粒。
銀杏葉 — 卵磷脂 Ginkgo-PS (120 粒裝)	市面上唯一的複合配方，讓大腦青春長駐，可令微血管血脈順暢，增進血液循環，使氧氣及氧份更有效的輸往腦部及身體各重要器官，對靜脈曲張及長期配戴隱形眼鏡人士尤為重要，務必需要補充。卵磷脂可提高記憶力、警覺性、注意力，增加學習能力，預防記憶力衰退，老人癡呆症及腦中風，年輕人亦適用。 早午晚餐後各 2 片。
康蒜寶 Garlic-EC (60 粒裝)	能有效降低膽固醇及高血壓，保護心臟及清血管，降低血脂(必須連續服用八個月左又)，也可以改善關節炎、哮喘、糖尿病、感冒、傷風、消除體內寄生蟲、更可保護肝臟，避免受到自由基、藥品和輻射等傷害。 早午晚餐後各 1 粒。
婦康寧 PhytoEstrin (90 粒裝)	全面配方，含有 5 種天然草本精華-大豆黃酮、黑升麻、當歸、甘草根精華、黃行荊草梅粉末。能處理因女性賀耳蒙開始下降下(大約 37-38 歲起)所引起之綜合症如皮膚發熱、頭暈、呼吸困難、短促、心悸、憂鬱、失眠、熱潮、脾氣暴躁、陰道乾澀等。能幫助身心鬆弛，解除肌肉痠痠，減輕神經痛，有效預防乳癌或子宮頸侵害及擴張。 女士每日服用 3 次 1 粒。
纖體 Z 方程式 Advantraz (150 粒裝)	主要成份是一種特別專利註冊"桔實"精華，可以提升新陳代謝，刺激體內產熱功能，分解脂肪，抑制食慾，振作情緒，穩定血糖和碳水化合物，保存、美化和構造矯健肌肉，進而達至消除脂肪及抑制脂肪形成。不會影響心跳和血壓，並含有綠茶精華抗氧化作用。保證絕無副作用。 早餐前 2 粒，午餐前 2 粒，晚餐前 1 粒。(餐前半小時服用)
保列健 Palmetto Plus (30 粒裝)	能有效預防及處理前列腺炎，前列腺肥大，前列腺癌及頻尿、排尿困難、尿流減若、排尿有灼熱感、尿液帶寫或膿、下半身酸痛、陽痿等男性前列腺問題，更能阻止前列腺癌擴散。40 歲男士應即服用作好預防工作。 成年男士每天服用一片，餐後服用。
貫葉連翹精 St. John' s Wort (90 粒裝)	安定及舒緩神經緊張，平抑情緒，改善失眠和輕度憂鬱、自卑疲備、睡不穩、頭痛、神經損傷、腎肺毛病，幫助肌肉放鬆，減輕經痛，抵抗毒菌感染，也可敷作防止傷口發炎，手術斑痕及濕疹，促進傷口癒合。 早午晚餐後各 1 粒。

以上資料僅供作參考用途

使用 USANA 產品調理各項症狀建議用量

(Suggested Prescription of USANA Nutritional Supplement for Various Diseases)

症狀 Disease	早餐後 After Breakfast	午餐後 After Lunch	晚餐後 After Dinner
骨骼疏鬆症 Osteoporosis	1 份基本營養素 Essentials 2 片鈣鎂片 Active Calcium 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 2 片鈣鎂片 Active Calcium	1 份基本營養素 Essentials 2 片鈣鎂片 Active Calcium 纖維素 Fibergy
關節炎 Arthritis	1 份基本營養素 Essentials 1 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒健腦寧 Procosamine 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 1 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒健腦寧 Procosamine	1 份基本營養素 Essentials 1 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒健腦寧 Procosamine 纖維素 Fibergy
痛風 Gout	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒健腦寧 Procosamine 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒健腦寧 Procosamine	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒健腦寧 Procosamine 纖維素 Fibergy
心臟病 Heart Disease	1 份基本營養素 Essentials 1 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 2 粒心臟保 CoQuinone 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 1 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 2 粒心臟保 CoQuinone	1 份基本營養素 Essentials 1 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 2 粒心臟保 CoQuinone 纖維素 Fibergy
高血壓 High Blood Pressure	1 份基本營養素 Essentials 1 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒心臟保 CoQuinone 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 1 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium	1 份基本營養素 Essentials 1 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒心臟保 CoQuinone
心血管病 Coronary Artery Disease	1 份基本營養素 Essentials 1 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒維生素 E Vitamin E 1 粒康蒜寶 Garlic EC 2 茶匙健康油或 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒健腦寧 Procosamine 2 茶匙健康油或 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒維生素 E Vitamin E 1 粒康蒜寶 Garlic EC 2 茶匙健康油或 Optomega 或魚油 BiOmega-3
膽固醇高 High Cholesterol	1 份基本營養素 Essentials 1 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒維生素 E Vitamin E 1 粒康蒜寶 Garlic EC 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 1 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒維生素 E Vitamin E	1 份基本營養素 Essentials 1 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒維生素 E Vitamin E 1 粒康蒜寶 Garlic EC 纖維素 Fibergy
癌症 Cancer	1 份基本營養素 Essentials 3 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 3 粒心臟保 CoQuinone 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 3 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 3 粒心臟保 CoQuinone	1 份基本營養素 Essentials 3 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 3 粒心臟保 CoQuinone

請諮詢醫師為主，以上資料僅供作參考用途 (For reference only, please refer to your to your physician)P.1

使用 USANA 產品調理各項症狀建議用量

(Suggested Prescription of USANA Nutritional Supplement for Various Diseases)

症狀 Disease	早餐後 After Breakfast	午餐後 After Lunch	晚餐後 After Dinner
糖尿病 Diabetes	1 份基本營養素 Essentials 3 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒維生素 E Vitamin E 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 3 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒維生素 Vitamin E	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒維生素 E Vitamin E 纖維素 Fibergy
皮膚病 Skin Disease	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒心臟保 CoQuinone 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒心臟保 CoQuinone	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒心臟保 CoQuinone 纖維素 Fibergy
紅斑狼瘡症 Lupus	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒健駱寧 Procosamine 1 粒心臟保 CoQuinone 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒健駱寧 Procosamine 1 粒心臟保 CoQuinone	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒健駱寧 Procosamine 1 粒心臟保 CoQuinone 纖維素 Fibergy
多發性硬化 Multiple Sclerosis	1 份基本營養素 Essentials 4 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 4 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium	1 份基本營養素 Essentials 4 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 纖維素 Fibergy
偏頭痛 Migraine 頭痛 Chronic Headaches	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 4 片鈣鎂片 Active Calcium
巴金森氏症 Parkinson Disease	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 銀杏 + 卵磷脂 Ginkgo-PS 1 粒維生素 E Vitamin E	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 銀杏 + 卵磷脂 Ginkgo-PS 1 粒維生素 E Vitamin E	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 銀杏 + 卵磷 Ginkgo-PS 1 粒維生素 E Vitamin E 纖維素 Fibergy
老人癡呆症 Alzheimer's Dementia	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 1 - 2 片鈣鎂片 Active Calcium 2 銀杏 + 卵磷脂 Ginkgo-PS 1 粒維生素 E Vitamin E 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 1 - 2 片鈣鎂片 Active Calcium 2 銀杏 + 卵磷脂 Ginkgo-PS 1 粒維生素 E Vitamin E	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 1 - 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 銀杏 + 卵磷脂 Ginkgo-PS 1 粒維生素 E Vitamin E
白內障 Cataracts	1 份基本營養素 Essentials 3 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium	1 份基本營養素 Essentials 3 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium	1 份基本營養素 Essentials 3 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 纖維素 Fibergy

請諮詢醫師為主，以上資料僅供作參考用途 (For reference only, please refer to your to your physician) P.2

使用 USANA 產品調理各項症狀建議用量

(Suggested Prescription of USANA Nutritional Supplement for Various Diseases)

症狀 Disease	早餐後 After Breakfast	午餐後 After Lunch	晚餐後 After Dinner
哮喘病 Asthma	1 份基本營養 Essentials 1 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1-2 粒礦物維生素 C Poly C 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 1 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 粒礦物維生素 C Poly C 1-2 片鈣鎂片 Active Calcium	1 份基本營養素 Essentials 1 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 粒礦物維生素 C Poly C 1-2 片鈣鎂片 Active Calcium
纖維肌肉痛 Fibromyalgia	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒心臟保 CoQuinone 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒心臟保 CoQuinone	1 份基本營養素 Essentials 3 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 2 粒心臟保 CoQuinone 纖維素 Fibergy
B 型肝炎 帶原者 Hepatitis B Carrier	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 2 粒心臟保 CoQuinone 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 2 粒心臟保 CoQuinone 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 3 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 2 粒心臟保 CoQuinone
婦女更年期綜合症 Menopause	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒心臟保 CoQuinone 1 粒婦康寧 Phytoestrin 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒婦康寧 Phytoestrin	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 2 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒心臟保 CoQuinone 1 粒婦康寧 Phytoestrin 纖維素 Fibergy
前列腺肥大 Prostate Enlargement	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 1 粒保列健 Palmetto Plus 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 1 粒保列健 Palmetto Plus	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 1 粒保列健 Palmetto Plus
腎功能衰退 Weak Kidney Function	1 份基本營養素 Essentials 2 粒葡萄籽精華 Proflavanol 1 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒心臟保 CoQuinone 2 茶匙健康油 Optomega 或魚油 BiOmega-3	1 份基本營養素 Essentials 3 粒葡萄籽精華 Proflavanol 1 片鈣鎂片 Active Calcium 2 粒心臟保 CoQuinone	1 份基本營養素 Essentials 3 粒葡萄籽精華 Proflavanol 1 片鈣鎂片 Active Calcium 1 粒心臟保 CoQuinone

請諮詢醫師為主，以上資料僅供作參考用途 (For reference only, please refer to your to your physician)P.3

您知道嗎？

USANA營養補充品獲刊於美國醫學藥典(P. D. R.), 加拿大醫師手冊 (C. P. S), 及香港醫藥書刊Master Index of Medicine Speciality (M. I. M. S)。USANA產品能夠獲得這三本權威醫藥書籍的介紹說明，絕對足以進一步引證 USANA產品無論在品質、安全性及整體效能上有卓越的表現。美、加、中，醫師一致的認可推薦！

- 2002年1月的 Alternative Medicine (另類醫學雜誌)第 52-61頁，介紹一家世界五星級的療養院---Sonaviv---此乃USANA公司總裁Dr. Myron Wentz 華斯博士所創辦的。他為“營養自然療法”來治療現代人的退化性疾病，從人體、心理、生理、精神及意志全方面著手醫治。有許多被傳統西醫放棄的病人到此接受治療。您知道有哪家營養廠家在有利潤後，開了一家這樣窩心的療養院，做了這廢有貢獻的社會回饋？
- 曾經在加拿大醫藥檢驗處擔任工作的Ly Le Mac William碩士，於1999-2000著手檢驗超過250種美國、加拿大及英國及瑞士出產的營養品，他所出版的「營養補充品的分析與比較」一書指出USANA為市面上最優秀的營養補充品。
- 美國婦產科權威 Dr. Christiane Northrup, M.D. 在她2001出版的 The wisdom of Menopause (譯為更年期的智慧)一書鼓勵婦女服用營養補充品和抗氧化劑，並明確說她自己服用USANA的營養補充品及使用 USANA 生產的 sense皮膚保養品。(第 522, 561-3 頁)
- 英國黛安娜王妃生前的御醫 Dr. Laz Bannock, Ph.D., MIBiol, Cbiol, FRSH, 在他的網頁 (www.healthnutrition.com) 的首頁指出，“毫無懷疑的，USANA 給予最高品質和最可信賴的營養補充品，基本營養素套裝提供最全方位、最優秀的營養基礎，再加上一系列個人式的優化劑，你可以確定真正達到你身體最有效的營養需求。除了USANA，我不會建議任何其他產品給我的家人和病人！”
- 「保持身體健康的有效方法是在日常飲食之外，兼服用維生素、礦物質和抗氧化劑等補充品。喬治亞州亞特蘭大婦產科醫生說：「USANA 營養補充品是今日醫學界的奇蹟！」
- 曾獲選為「全年最傑出演講家」；並曾任美式足球 (Super Bowl) 球員、奧林匹克運動選手、阿波羅太空計劃太空人教練，美國財富〈Fortune〉雜誌500大企業高級行政人員培訓導師，世界級的激勵大師，曾多次到亞洲演講和訪問的韋特利博士(Dr. Denis Waitley)也大力推薦USANA。
- USANA公司連續五年 (1997、1998、1999、2000~2001、2001~2002) 榮獲美國「最受傳銷商歡迎大獎」！

不同病患者如何服用USANA？

- 人有 30 兆個細胞，每天有約 10 億個細胞在退化，一個 0.5 公分的痞症腫瘤相當於 20 億個細胞，這是需要 5 年的氧化退化累積的。我們每天生存成長，我們的細胞需要“材料”——即所謂的營養來修護。
- 服用時個人要依未病、已病、修護期等不同狀況，來提供不同數量的營養補充品。
- 婦女來經週期，不宜服用過量礦物維生素 C（一天最多 6-10 粒）。
- 有糖尿病者（有的手會麻、會頭暈）因血脂肪較高，因此不適合用銀杏-卵磷脂此營養補充品。五十歲以上的人，最好早上服用銀杏-卵磷脂；晚上服用可能會睡不著。
- 肝病者，解毒功能差，需服為基本營養素套裝、葡萄籽精華、心臟保及維生素 E。
- 吸煙者應服用基本營養素套裝、葡萄籽精華、礦物維生素 C 和維生素 E。
- 喝酒者應服用基本營養素套裝、葡萄籽精華、BiOmega-3 魚油和維生素 E。
- 高血壓患者：首先必須明白走上壓或下壓過高。
若上壓(SBP)過高，表示是心臟問題，則需服用心臟保。
若下壓(DBP)過高，表示是血管問題，則需服用BiOmega-3 魚油、康蒜寶及鈣鎂片。
- B 型肝炎患者：
 - 1) 休息期：不會傳染，以營養為主，趕快治療，應服用基本營養素套裝、葡萄籽精華。
 - 2) 活動期：容易傳染會特別強調免疫系統，應服用基本營養素套裝、葡萄籽精華、康蒜寶及 BiOmega-3 魚油。
 - 3) 功能衰竭期：GPT/SGOT>400，應服用基本營養素套裝、葡萄籽精華、康蒜寶。
- 水腫引發原因有三：（營養品服用有所不同）
 - 1) 心臟問題：應服用基本營養素套裝、葡萄籽精華、心臟保、鈣鎮丹及 Soyzzlax。
 - 2) 營養不良、厭食症或素食者：應服用基本營養素套裝、葡萄籽精華、BiOmega-3 魚油、soymax。
 - 3) 腎病：應服用基本營養素套裝、葡萄籽精華、鈣鎂片。（不能加蛋白質）

.....

郭醫師稱讚 USANA 為 Nutriceutical 標準的營養產品；而 USANA 公司是一家有良心的營養補充品廠家！

“我簡直是愛上了 USANA!” 郭醫師說

.....

好轉反應一覽表

(此資料僅供作參考用途)

好轉反應	有可能的原因	處理
1. 皮膚會癢	是免疫系統增強了，白血球吞噬批下的細菌或毒素。腎不好、毒素回流也會癢。背上熱、痛癢、可能是汗腺或皮脂腺改善前的現象(通常皮膚乾燥)，風疹塊是典型的膽汁回流(肝膽不好所致)。	改善以後就不癢。
2. 頭痛	頭部神經或頭部血液循環不良	改善以後就不痛。
3. 耳鳴	血液循環欠佳，耳部神經傳導不良。	改善以後漸漸消失。
4. 昏睡	有慢性肝硬化現象，幹細胞修補恢復期需大量休息。	昏睡情形隨著細胞恢復漸漸改善。
5. 眩暈	中耳不平衡或貧血也會。	繼續使用，可稍減量，多忍耐。
6. 嘔吐	腸胃不好或噎到。	教導吞食方法。
7. 青春痘	皮脂腺阻塞，停留在皮脂腺之脂肪或毒素被活化的細胞排除後，漸漸改善。	一至二週就過了。
8. 流鼻血	末梢血管脆弱，考慮有否細菌感染。	血管彈性增加後就改善。
9. 口干舌燥	細胞活動增加，就象運動後一樣會口渴。	應多喝優質水。
10. 痰多咳嗽	肺細胞活化，有能力把痰排出。	好現象。
11. 頭皮癢	新細胞生長快，被細菌破壞的頭皮細胞不斷脫落。	好現象。
12. 眼屎多	眼睛內循環改善，滯留物排出。	好現象。
13. 飯量少	細胞吃飽後，不再吃太多食物。	好現象
14. 心跳加速	心臟不好或貧血。	好現象
15. 腰酸	骨骼精神受壓迫、腎臟不好、太胖、女性要考慮子宮機能不好或坐姿不正確。	隨著細胞生長，酸感消失。
16. 胃痛	胃或十二指腸有潰爛。	忍耐幾天就過去。
17. 小便多	腎臟、胰臟、神經系統及膀胱差。通常有糖尿病或感染。	改善後漸正常。
18. 小便白濁	腎臟絲球體有感染，蛋白質流失。	請做蛋白檢驗，一個月以後再比較改善程度。
19. 尿酸高	體內之尿酸正排出。	改善後漸正常。
20. 小便臭	細胞內毒素排除。	改善後漸正常。
21. 排氣	腸胃蠕動改善。	改善後漸正常。
22. 血尿	腎或膀胱結石，結石已經開始鬆動或排掉。	改善後漸正常。
23. 下痢	大腸差，通常帶油。通常約一天二、三次，但沒有不舒服。	改善後就消失。
24. 脹氣	腸胃不好者。	好現象，使用量可稍減，多運動。
25. 便血	有痔瘡或大腸長瘤者。	若持續兩週請看醫生。
26. 月經不停	子宮內之血管脆弱或有長瘤，考慮有感染。	若持續兩週請看醫生。
27. 子宮痛	若劇烈疼痛不停，可能內膜易位或生瘤。	若持續兩週請看醫生。
28. 肥胖	腎臟不好，等免疫力提升後即可改善。	需要持續增加滋養。
29. 手腳末端麻、刺痛、觸電感	末梢神經傳導或血液循環改善的現象。	改善後漸正常。
30. 抽筋	神經系統差或殘障。	隨神經傳導改善而改善。
31. 體重下降	免疫力增加，巨噬細胞會吞噬多餘脂肪。	恭喜您。
32. 沒有感覺	但氣色、皮膚、眼睛都在變好。一切消費者都期盼吃了產品精神會比較好，但因沒感覺，所以誤以為產品不夠好。事實上，身體內部正在慢慢整建。	應注意使用前後之不同。
33. 血糖高	細胞內殘餘糖分正在排出。	幾天後漸漸改善。
34. 中性脂肪	血管壁之脂肪正在排出。	幾天後漸漸改善。
35. 血壓高	血液循環改善。	繼續服用血壓藥，但應每天量血壓，注意其下降情形。

身體整建好轉反應

(此資料僅供作參考用途)

症狀	可能現象
1 酸性體質者	愛睏(白天)，喉乾舌燥，頻尿，放屁多。
2 高血壓	頭會有重重感覺，頭昏現象持續一至二週。
3 貧血者	雖因體質而異，但會有輕微的流鼻血。
4 胃不好者	胸口發悶、發熱的感覺，比較吃不下食物。
5 胃潰瘍者	潰瘍部份會有疼痛、悶悶的感覺。
6 胃下垂者	胃部覺得不適，想嘔吐。
7 腸不好者	有腹瀉的現象，依病情而異。
8 肝不好者	想嘔吐，皮膚會癢或有出疹的現象。
9 肝硬化者	大便有時會有血絲或血塊。
10 腎臟病者	尿蛋白減少，有時會有臉部浮腫或腳部輕微水腫現象。
11 糖尿病者	有時會一時增加排出的糖份，手腳也有水腫的現象。
12 青春痘者	初期會稍微增加，但很快就會消失。
13 痔瘡者	大便時，有時會一時出血或血絲現象。
14 慢性支氣管炎者	會有口乾、嘔吐、頭昏、不易咳出痰等現象。
15 肺不好者	咳嗽時，痰增加，微帶乳黃色。
16 鼻竇炎者	有時會增加排鼻涕量且呈現濃稠狀。
17 皮膚過敏	初期皮膚發癢加劇，幾天後即減緩。
18 子宮不好者	初期月經量增加，或經痛或有血塊排出。
19 白血球過少者	覺得口乾，多夢，胃不舒服等。
20 肌肉神經疼痛者	短期依症狀疼痛加劇隨即減緩。
21 風溼痛者	患部有輕微酸痛，幾天後即消失。
22 痛風、月內風者	會有全身性無力感或酸痛，但經幾天後即消失。
23 尿酸過多者	全身酸痛，依症狀程度出現不同反應。
24 精神官能症者	不但不能入睡反而出現興奮現象，故夜晚不宜食用。

好轉的反應並不是副作用，而在好轉反應之後，身體的抵抗力增強了，免疫力也強化中，大部份已發生的疾病，也就不藥而癒；身體將變得更健朗，更煥發，讓你愉快的邁向成功之路，祝福您！