

USANA[®]

HEALTH & WELLNESS



招財8寶

恭賀 一星鑽石董事王百祿 江春子

榮登百萬美元俱樂部成員

蔬菜抗氧化之王 - 甘藷若葉

March / April Contents

美商優莎納股份有限公司 台灣分公司

地址：105 台北市松山區復興北路99號7樓

TEL：(02) 7724-8000 / FAX：(02) 7724-1000

客戶服務專線：0809-085-588

客戶服務傳真：0809-085-500

電話訂貨專線：(02) 7724-9000

勉勵詞

- 03 總經理 勉勵詞
 時序入春 萬象更新

領袖分享

- 04 一星鑽石董事 王百祿 江春子
06 新晉陞領袖報導
10 新晉陞領袖報導·精英榜

健康專欄

- 11 蔬菜抗氧化之王-甘藷若葉
12 飲食情緒與營養
13 護肝從營養開始
14 靈魂之窗-適力寶
15 綜合維生素和健康免疫功能關係性

04



12



15



16



活動報導

- 16 USANA迎春茶會 高雄營業處擴大營業
17 USANA迎春茶會 台北·台中

業務訊息

- 18 招財8寶
20 如何使用 ATM 轉帳

版權所有·翻印必究



時序入春 萬象更新

告別豬年，進入另一個甲子年－鼠年（戊子年），鼠是十二生肖的第一，鼠性是機靈，鼠年的新春到處充滿新希望，在這裡要祝各位伙伴：財運亨通、鼠年處處得第一。過去這一年，無論多少起伏，總告一段落，嶄新的一年，相信大家都能逢凶化吉，無往不利，財源滾滾，鑿鑿噲！

台灣優莎納公司祝各位伙伴

財運亨通、滿面春風、心想事成！

良禽擇木而居 好花擇地而豔

台灣優莎納的健康與自由事業是直銷商的良木、福地動植物因為選擇了良好的天然環境，居住安定、生活無慮，因此羽毛豐潤，花朵開得特別美艷。選擇事業夥伴，一如良禽及好花，要依附在可靠誠信的企業體，才能創造財富。一但擇定，就不要輕易轉移，俗語說：「滾石不生苔」；台灣俚語也說：「戲棚下站久就是你的」，在這塊你所選擇的土地上，快樂的耕耘，才能長成大樹，開出芬芳的花朵。台灣優莎納公司一直以此為志業，希望成為直銷商的好伙伴，跟大家一起成就大事業。

新年新計劃

台灣優莎納有許多培訓課程要跟各位夥伴分享！今年的各種培育課程，將要陸續展開，只要跟夥伴們生心靈相關，事業成長相關，都將是我們努力開發的方向，相信我們會盡最大努力，協助夥伴們一起創造事業巔峰，夥伴們一起衝吧！

應肅正

應肅正

USANA 台灣分公司總經理

恭賀王百祿 江春子一星鑽石董事 榮登百萬美元俱樂部成員



相信始終如一
堅持到底成就非凡

- 2002/04/08 加入
- 2002/06/22 銀級董事
- 2002/07/13 黃金董事
- 2002/08/31 紅寶石董事
- 2003/01/25 鑽石董事
- 2005/06/18 一星鑽石董事

轉變與成就

2002年的5月對王百祿與江春子夫妻的一生來說，是一個很重大的轉捩點，也是人生重大的里程碑。

因為那一刻開啓了他們優莎納事業的版圖，經過五年來努力地經營，2007年12月王百祿與江春子夫妻榮登成為百萬美元俱樂部的一員，證明了他們最初的堅持與相信是值得的。

心態歸零 造就正面積極的能量

王百祿、江春子回想起五年前剛加入優莎納事業，與朋友分享產品時，常常被問到：「這家公司產品好不好？」、「這家公司怎麼沒聽過？」、「你打算在這裡做多久？」等懷疑、不信任的負面問題，他們夫婦，認為一切的負面來源，是自己做得不夠多，不夠好，唯有不斷地身體力行，不斷地推薦、不斷地學習，才能將負面轉化成正面的能量，讓不認同優莎納的人，因為他們的改變而加入。這五年來，他們就是秉持著這樣的態度，經營優莎納事業。





相信公司 相信產品

王百祿、江春子提到：「經營優莎納事業的五年來，讓我們感觸最深的是台灣的金融風暴與卡債風暴，這些所伴隨而來的經濟不景氣，對於中部地區的影響是最深的，那段時間，我們將重心放在夥伴的溝通與輔導，強調優莎納事業的獨特與龐大的市場商機，讓夥伴們找到經營優莎納事業的優點，要夥伴安心使用產品，放心跟隨團隊的運作，有信心地開口分享，因為我們始終相信優莎納公司的產品是最好的，獎金制度是最符合人性，最具競爭力，除此之外，公司還會不定期地舉辦許多獎勵活動，當有夥伴遇到問題時，公司的行政團隊也會適時地加油打氣，解決問題，他們就像是一個強而有力的後盾，真是所有優莎納夥伴的福氣。」江春子也說到：「我覺得公司這五年來一直和我們站在同一個陣線上，用正面積極的角度幫我們設想，幫助夥伴成長，真的很難得。」

增員與培育

王百祿說：「五年前經營優莎納事業時，有許多夥伴對於保健食品產業一無所知，透過公司專業的教育與會場的運作溝通，讓夥伴瞭解到健康的重要性，只要你相信公司，認真使用產品，未來想要賺多少錢，想過什麼樣的生活掌握在自



己手裡。」身為一星鑽石董事，王百祿、江春子夫婦認為不管是新進的夥伴或是舊會員，每一位都是他們重

要的貴賓，而讓夥伴們感受到優莎納事業的成功魅力，儘管他們晉升至一星鑽石董事而且成為百萬美元俱樂部的一員，仍然每天和大家做同樣的基本功，增員、分享、溝通、陪同與凝聚，簡單的事情，重覆做，讓夥伴容易複製與學習，更重要的是不管是團隊的活動還是公司舉辦的課程，他們一定每會必到，每會必帶人，這樣的運作方式讓他們在中部地區的夥伴人數不斷



地增加，而他們的優莎納事業版圖也因此拓展到香港、馬來西亞等國際市場。

如今，在他們的會場裡，每天依然有許多夥伴在那裡舉辦產品聚會或是進行一對一的溝通，他們五年來無私的奉獻與關懷夥伴的心意，至今仍持續著，因為他們希望每一位夥伴們不僅可以成為產品的愛用者，照顧自己和家人的健康，更可以和他們一樣在優莎納事業裡成就非凡。

期許與目標設定

王百祿、江春子覺得未來他們還有很大的成長空間，更希望中部地區所有的夥伴都能夠一同成長，繼續地深耕優莎納事業。

黃金董事



陳娟娟

2003·07·08 | 加入
2006·12·16 | 董事
2007·02·10 | 銅級董事
2007·04·21 | 銀級董事
2007·12·08 | 黃金董事

感謝上帝，感謝USANA公司，感謝我的推薦人陳盈舟先生，更感謝林玉娟黃金董事的教導，還有我的好朋友上線王曉筠的鼓勵，和所有與我一起努力的『夥伴』，沒有你們就沒有我這個『黃金』！

像我這樣平凡的人，有幸遇到USANA的機會，透過上下線的合作，把自己融入這個事業中。

所以，USANA對我來說，是個傳遞『幸福』的事業，我不只是把幸福傳遞出去；我內心中也感受到很幸福、很富有。

因為，從來沒有一個工作可以讓我如此感到有價值；也從來沒有一個工作讓我覺得能夠對人無疚！



陳淑玲

2006·02·24 | 加入
2006·12·23 | 董事
2007·02·10 | 銀級董事
2007·12·08 | 黃金董事

人生像電影，編劇是上帝，主角是自己，能不能演得精彩，並非自己可以決定？大環境一片低糜時，劇中的許多角色大部份人辛苦，少數人幸福。我覺得，一直有個聲音在內心吶喊，我不甘心屈服於這樣的狀態。

也許上帝聽到了，派遣一位天使－麗美姐來到我的生命，衷心感激她及韓大哥，費了二年的時間，我終於接受。

經營這段時間，不僅我自己及家人朋友得到幫助，更結識許多真心知己，我愈來愈清楚我這部電影可以演得精彩。因為裡面有很多可愛的主角加入像啓松、秀珍、彩綸、雅娟、裕年、依屏、阿傑、阿丁、倍憲、芸複、美珠等。相信電影落幕一定是白雪公主與白馬王子過得幸福快樂的日子。您想要嗎？



洪雪華 柯冠彰 仉儷

2002·07·11 | 加入
2002·11·02 | 銀級董事
2007·12·15 | 黃金董事

感謝上線李政彥及羅惠亭 鑽石、應總經理、Eric 處長的耳提面命以及行政同仁的協助，系統的教育及支援，更感恩一群真誠、優秀、無懈可擊的下線夥伴，一路相挺上黃金，這份榮耀是屬於你們的；未來的責任才是屬於我們的。

「選擇永遠比努力還重要！」USANA的確不一樣，頂尖的產品帶來健康、人性化的制度讓你有錢又有閒、國際化的公司開拓你的視野、系統的教育刻不容緩領你直趨傳銷的殿堂、世界上再也沒有比這個更好的機會了！

祝福所有與USANA有緣的朋友們，夢想都能夠早日成真。

黃金董事



劉惠茹

2003·04·21 | 加入
2006·02·25 | 董事
2006·12·30 | 銀級董事
2007·12·22 | 黃金董事

在醫院工作的這些年裡，讓我深深的體會健康的重要性，所以當身體健康逐漸走下坡時，感謝謝秀玄黃金董事與我分享USANA，自從我認識USANA後，發現健康是很容易的一件事。

我想過的生活就是做自己喜歡的工作帶給自己與家人健康的身體，在聽了謝秀玄黃金董事與吳麗美翡翠董事的分析後，發現USANA是可以讓我過我“想過得生活”，但對於一位從未從事過直銷的我來說，感謝團隊的培養及謝秀玄黃金董事與吳麗美翡翠董事的指導與鼓勵，更感謝一群優秀夥伴的信任與支持及公司行政團隊的支援。

相信只要堅持，我與我的夥伴們，一定會在USANA的鑽石頂峰相見！



呂秀珠

2005·10·03 | 加入
2007·02·03 | 董事
2007·03·31 | 銀級董事
2007·12·22 | 黃金董事

首先要感謝我婆婆幫我照顧孩子，讓我無後顧之憂的專注於服裝事業上，直到身體走下坡才意識到健康的重要，就在這時，因為謝秀玄的推薦，讓我接觸到 USANA 產品，健康得到改善。

感謝華斯博士的研發，造福了所有人的健康，感謝謝秀玄帶我了解這項事業，也感謝各位夥伴的支持與努力。我願追隨華斯博士的夢想，快樂和健康地享受、豐盛人生的每一刻。



葉美枝

2003·06·25 | 加入
2004·04·24 | 董事
2006·08·05 | 銅級董事
2006·12·30 | 銀級董事
2007·12·22 | 黃金董事

我很喜歡與人分享為什麼經營USANA的過程，數年前我決定離開一直用腦力的文字工作，也覺得媒體文化已經變質了，思索既然要換行業，就換一個對人有幫助的吧！如果我能富裕，希望是自己有收入又能與人結善緣的方式獲得。

很感謝我的推薦人陳盈舟先生及其父親，他們改變我對傳銷的觀念看法，這一路上克服了許多障礙，感謝上線林玉娟黃金董事，鼓勵我不要放棄的王盈喬鑽石董事；還有一群可愛的伙伴，雖然我們都是第一次傳銷，但也很幸運的第一次就遇上第一名的公司；世界上沒有爬不上的山，走不出的路，只是你準備好了嗎？伙伴們！讓我們在鑽石頂峰相見！

黃金董事



陳逸鵬

2005 · 04 · 04 | 加入
2006 · 06 · 10 | 董事
2007 · 02 · 10 | 銀級董事
2008 · 01 · 05 | 黃金董事

衷心感謝我的推薦人良師益友黃金董事馬繼民及邢瑞玲伉儷，引領我進入USANA這美好的事業，由於您們的堅持、跟進，讓我從不相信到熱愛USANA。

更感謝華斯博士的宏大願力，造就了這麼多的優質奇蹟，在此特別感激公司應總經理所帶領的行政團隊，使我們能無後顧之憂，全力衝刺。

同時也感恩鑽石董事李政彥的不斷指導關懷，從您身上更了解要成功就是堅持到底、永不放棄。

最後感謝所有團隊伙伴們支持鼓勵才能使我完成夢想中第一個目標「黃金董事」，讓我們攜手繼續努力，必能一起在鑽石頂峰相見，共享美好豐盛的人生。

銀級董事



洪靜怡

從事USANA之前的職業 | 音樂教師
目前居住的縣市 | 南投縣
加入USANA的時間 | 2006 · 07
推薦人姓名 | 蔡信長
座右銘 | 明天會更好，把握今天



陳榆珺

從事USANA之前的職業 | 美容工作室
目前居住的縣市 | 台北市
加入USANA的時間 | 2004 · 10
推薦人姓名 | 鄧雄萍
座右銘 | 不顧一切，勇往直前



劉嘉玉

從事USANA之前的職業 | 驗光師
目前居住的縣市 | 台中市
加入USANA的時間 | 2004 · 11
推薦人姓名 | 潘淑惠
座右銘 | 隨時懷抱夢想和有效的運用時間



胡駟紳

從事USANA之前的職業 | 養生機構
目前居住的縣市 | 台北縣
加入USANA的時間 | 2005 · 04
推薦人姓名 | 陳李小鳳
座右銘 | 堅持相信，持續行動



金承龍

從事USANA之前的職業 | 工程公司經理
目前居住的縣市 | 基隆市
加入USANA的時間 | 2005 · 07
推薦人姓名 | 馬繼民
座右銘 | 選擇大於努力



鄭伯玉

從事USANA之前的職業 | 影視副總
目前居住的縣市 | 基隆市
加入USANA的時間 | 2005 · 07
推薦人姓名 | 金承龍
座右銘 | 做對的事，把事情做對

銀級董事



鄧役舟

從事USANA之前的職業 護理業
 目前居住的縣市 嘉義市
 加入USANA的時間 2005 · 12
 推薦人姓名 戴克堅
 座右銘 (財富+健康)x自由=樂活人生



蔡叔玲

從事USANA之前的職業 管理師
 目前居住的縣市 桃園市
 加入USANA的時間 2004 · 09
 推薦人姓名 陳雅娟
 座右銘 決心就是力量，信心就是成功



甘關惠

從事USANA之前的職業 服務業
 目前居住的縣市 高雄市
 加入USANA的時間 2006 · 01
 推薦人姓名 呂秀珠
 座右銘 心態決定一切、相信絕對擁有



葉錦秀

從事USANA之前的職業 理財管理
 目前居住的縣市 高雄縣
 加入USANA的時間 2006 · 11
 推薦人姓名 王春心
 座右銘 關懷喜悅，分享，自利利人也



林原印

從事USANA之前的職業 生機食品
 目前居住的縣市 桃園縣
 加入USANA的時間 2007 · 02
 推薦人姓名 張東銘
 座右銘 成功的起點是相信，終點是堅持



李淑美

從事USANA之前的職業 環境檢驗分析人員
 目前居住的縣市 高雄縣
 加入USANA的時間 2007 · 02
 推薦人姓名 李蕙婷
 座右銘 相信自己、相信USANA



侯彩綸

從事USANA之前的職業 自由業
 目前居住的縣市 高雄市
 加入USANA的時間 2007 · 09
 推薦人姓名 吳麗美
 座右銘 設定目標、堅持到底



孟慶宏

從事USANA之前的職業 家管
 目前居住的縣市 台北市
 加入USANA的時間 2006 · 08
 推薦人姓名 張曼麗
 座右銘 選擇比努力更重要



郭欣穎

從事USANA之前的職業 美容工作室
 目前居住的縣市 台北市
 加入USANA的時間 2006 · 12
 推薦人姓名 關芝庭
 座右銘 努力+相信+堅持+永不放棄

■ 王玉枝、張曼麗、吳志中、陳萬賜
 黃洪美麗

銅級董事

■ 陳幸宜

董事

■ 李秀溫、王姑景、吳進成、黃世賢、吳松益、楊惠如、李素貞、杜慶祥、曾梅梅、趙彩琇、賴建志、李菁芬、陳佳伶、劉晏妘、劉碧月、詹沁陵、余祐年、柯昭義、王金煌、郭淑美、黃維龍、張文真、劉宣瓚、褚湘凰、陳右霖、蘇意翔

白金領航員 · 領航員精英榜

晉陞日期 12/09/2007-02/23/2008



白金領航員精英榜



領航員精英榜

侯彩綸 · 丁月瓊 · 林玲玟 · 吳宜晉 · 葉玉芬
蔡翠文 · 徐文鎮 · 陳妍之 · 黃淑悅 · 許蕙晴
楊茹蘭 · 楊玉英 · 胡玉秀 · 巫文鶯 · 劉小玲
詹彩朱 · 陳春妹 · 蘇春子 · 朱毓芳 · 邱俊光
蔡沛璿 · 童苓喬 · 羅國榮 · 陳真真 · 楊繼震
羅世奇 · 陳泓仁 · 鄧月汝 · 江玲茹 · 吳玉琴
蘇鶴立 · 吳秋末 · 黃洪美麗

李宗穎 · 葉玉珠 · 丁月瓊 · 黃民朱 · 張煌娥
林玲玟 · 蔡明穎 · 方正乾 · 吳宜晉 · 丁偉文
溫金文 · 葉玉芬 · 蔡翠文 · 徐文鎮 · 陳妍之
施君樵 · 劉如英 · 黃淑悅 · 林再興 · 許蕙晴
楊茹蘭 · 廖麗玲 · 陳麗玉 · 楊玉英 · 胡玉秀
巫文旋 · 巫文鶯 · 劉小玲 · 詹彩朱 · 陳春妹
吳海鳳 · 蘇春子 · 宋浩爾 · 蘇彩容 · 朱毓芳
江瑞媛 · 邱俊光 · 蔡沛璿 · 林東明 · 董澗文
林佩萱 · 林秀銀 · 童苓喬 · 羅國榮 · 陳真真
張碧津 · 曾素美 · 林福成 · 郭金澄 · 呂代偉
洪慧玲 · 甘潔儒 · 許楫泓 · 張秀琴 · 楊繼震
羅世奇 · 陳泓仁 · 楊儒和 · 鄧月汝 · 魏志璋
吳麗雪 · 江玲茹 · 許馨文 · 黃授凌 · 吳玉琴
蘇鶴立 · 林美玉 · 吳秋末 · 黃洪美麗 · 鍾高純昭

蔬菜抗氧化之王—甘藷若葉



葉用甘藷俗稱“甘藷葉”，因其栽培容易為臺灣光復初期常見的主要蔬菜，在住家附近空地及水溝邊常見種植漫溝而長故亦稱“過溝菜”。葉用甘藷（Sweet potato vine）為旋花科牽牛花屬多年生草本匍匐性植物，學名 *Ipomoea batatas* L. Lam.，原產熱帶美洲，17 世紀初期（明末嘉靖年間）引入台灣種植，別稱蕃藷葉、地瓜葉，主要食用部位為葉及葉柄或嫩梢，葉面為心型圖樣，在日本稱之為「甘藷若葉」。葉用甘藷的再生能力較強，能在短時間內恢復生長，迅速供應市場需求，因此為良好的夏季蔬菜。

高營養價值-甘藷葉

蔬菜被視為是人體維生素和微量元素的重要來源。甘藷葉內含的纖維素很高，維生素 A 更是菠



菜的兩倍，還有葉酸和類胡蘿蔔素。研究發現，每天只要吃 300 公克的鮮綠甘藷葉，就能滿足一個人一天的維生素 A、C、E 及鐵的需求，近幾年來，科學家驚奇地發現，甘藷葉中存在物質具有抗癌特性。研究指出台灣市售新鮮蔬菜總抗氧化力分析，甘藷葉為最高排名，其次為黃甜椒、菠菜、紅甜椒、青花菜等。甘藷葉中還含有 dicaffeoyl quinic acids 成分，這種成分對愛滋

病患者來說，合併藥物治療能提高治療的效果。日本宮崎縣都城市的九州沖繩農業研究中心早田作物研究部的山田先生長期研究結果發現，甘藷葉具有抑制 O-157 病原性大腸菌增殖的療效。

在中醫觀點，甘藷葉性味甘平、無毒。甘藷葉名列「聯合國亞洲蔬菜發展中心」十大抗氧化蔬菜之一，日本、美國也把甘藷葉列入「長壽食品之一」。甘藷葉的熱量低，每 100 公克只佔 30 大卡，甘藷葉中，草酸等不良物質的含量不高，熱量低，有助於減少熱量的攝取，利於糖尿病患者的血糖控制，又能降低膽固醇，增加油脂排出的功能，是優良且富營養的深綠色蔬菜。

營養師的叮嚀

美國國家癌症中心建議每日攝取至少五份以上蔬果，可減少癌症發生，行政院衛生署也建議民眾天天 5 蔬果有效遠離癌症，但是如果沒有時間準備 5 種以上的蔬果，也應選擇營養價值較高的蔬果吃，可選擇好吃的甘藷葉，並搭配一天兩杯綠茶是最佳健康的選擇。



飲食情緒與營養

你是否會常抱怨，對未來感到無望、無助、沮喪、擔憂、煩躁、易怒、自責、內疚等讓自己心情不好？加上處在壓力狀態下，導致身體許多營養素的缺乏使心情再度低落，造成惡性循環，讓情緒更加不佳。

壓力會帶來生理反應：

- 1 增加血糖(糖質新生)。
- 2 增強胃部刺激。
- 3 增加尿素的產生。
- 4 促進脂肪游離。
- 5 增加動脈硬化的形成。
- 6 促進非阻塞性的心肌壞死。
- 7 降低免疫能力，容易感染疾病或癌症。
- 8 帶狀疱疹。
- 9 增加酮體產生。
- 10 抑制食慾。
- 11 引發無望、無助及煩躁易怒的憂鬱症。



飲食與情緒關係密不可分，少吃讓自己心情差食物，例如：垃圾食物、咖啡、酒、高鹽、高油食物，多吃『快樂』的營養素，從正當渠道宣洩個人情緒，均衡攝取飲食及適量運動，以保持身心健康。

營養師的叮嚀

吃了會快樂 USANA 營養食品：基本營養套裝、活力鈣片、活力奧米加魚油膠囊、維生素C、黃豆蛋白奶。



哪些營養素吃了會快樂？

醣類、蛋白質、纖維質可安定情緒。

多醣類食物，如：奶類、香蕉及全麥麵包等，則可使腦部產生安定的作用。對於壓力產生的腸胃問題，可增加纖維質攝取，而適度攝取醣類可補充神經傳導物質來源。如果體內胺基酸不足，攝取蛋白質則具有維持腦部安定的作用。

吃了會快樂的營養素	
維生素C	維生素C缺乏精神經常緊張要消耗維生素C，飲食維生素C不足，腦神經機能就會降低，也會產生情緒不穩。
鈣、鎂	少鈣有抑制腦神經興奮的作用，腦神經有充足的鈣，容易保持情緒穩定，缺鈣則會情緒不安，易激怒、全身無力。鎂能給人帶來輕鬆愉悅的感覺，讓憂鬱遠離。
魚油	魚油是良好的不飽和脂肪酸來源，多攝取魚油可以改善憂鬱及焦慮。一項新研究中，讓定期接受抗憂鬱症治療的患者每日攝取Omega-3脂肪酸，結果顯示包括焦慮、睡眠問題、沮喪、缺乏性慾以及自殺傾向等的憂鬱症狀全都明顯減輕。
葉酸、硒、鋅	美國的一項研究發現，曾患抑鬱症人士的葉酸(Folate)水平較低；硒(Selenium)及鋅(Zinc)的缺乏亦可能與情緒低落甚至抑鬱症有關。心理學家給受試者補硒後，受試者普遍感覺精神好，思惟更為清晰。
維生素B群	維生素B群對於緩解壓力是有幫助的，也可以說是抗壓力的維生素。
維生素E	憂鬱症患者血液中維生素E的濃度較低，應是體內抗氧化的防衛能力有降低的趨勢。
膽鹼和菸鹼酸	膽鹼和菸鹼酸結合可形成乙醯膽鹼有利於緩解焦慮不安的情緒。

護肝從營養開始



小周是個超級業務員，平時應酬多，長期飲食不定，喝點應酬酒、抽點應酬煙是家常便飯。小周的服務有口皆碑，所以業績向來名列前茅。近來天氣變冷了，他開始覺得很疲倦整天呵欠連連，有一天早上起床時突然感覺上腹一陣疼痛，就去附近診所檢查，醫師開了點腸胃藥吃，要他步調放輕鬆，生活作息正常就會好了。未料有一天小周早上起床後腹痛加遽，於是家人趕緊送他去醫院就醫，經過超音波檢查後，發現小周的肝長了如拳頭般大小的惡性腫瘤……，從此改變了小周的人生。

肝臟是沉默的器官沒有神經，所以一旦等到身體出現症狀時，往往都已病入膏肓，因此平時的照顧要從平日的均衡飲食及正常生活作息做起，特別是充足的營養對肝的修護是很重要的。許多研究指出，蔬菜水果之中富含許多抗氧化營養素以及維生素、礦物質有助於肝功能的修護，因為肝具有再生能力所以多攝取優質營養素就是護肝的最佳途徑。

營養師的叮嚀

你的甘苦，USANA最清楚。
優質活性配方「五味子朝鮮薊營養錠」，包含朝鮮薊、五味子、薑黃、橄欖、綠茶、青花菜、大豆卵磷脂等多種健康元素，能增強體力、促進新陳代謝、給身體最佳防護照顧，迅速恢復體力，讓生命更健康。



營養素	功效
維生素B群	醣類、脂肪、蛋白質的代謝需要維他命B群才能正常代謝。幫助提振精神、減輕疲勞感。膽鹼與肌醇，可協助肝臟的脂肪代謝、預防脂肪肝與肝硬化的發生。
維生素A、C、K	有利於肝臟正常的新陳代謝，減輕肝功能受損所引發的疲勞、消化不良等症狀，也能幫助肝臟的修補，並減輕有害物質對肝臟造成的毒性。
微量礦物質	微量礦物質的攝取也很重要，能夠維持正常生理機能，尤其是鋅。因為正常肝功能需要鋅來輔佐，若缺乏會造成食慾不振及腹脹等病症。而硒是谷胱甘肽過氧化物酶的組成成分，能清除體內過氧化物，保護細胞和組織免受过氧化物的損害，有助對抗B型肝炎及預防肝癌。
植物性化學物質	例如：青花菜、綠茶多酚、薑黃素…等可清除自由基、抗菌、降膽固醇、促進肝臟功能，修護損害組織，加強免疫力。
朝鮮薊、五味子	具有維持肝細胞的完整性、維持肝臟正常功能、幫助被毒物所損害的肝細胞之復原及加速肝細胞的再生作用。
蛋白質	植物性蛋白質（例如大豆蛋白）是最佳選擇，因含有多量支鏈氨基酸，具有改變腸內細菌、微生物之作用，有利於肝病。為肝細胞再生和血清蛋白補充所必需的成份，同時具有防止脂肪在肝內堆積的作用。



靈魂之窗-適力寶

眼睛是人類靈魂之窗，從35歲開始視力會退化老花。常見的症狀為：眼睛易疲勞、乾澀、報紙上的小字漸漸看不清楚、越來越不容易把線穿過針眼、低頭看錶、指針卻模糊不清、老人家覺得頭痛，甚至噁心、想吐，看醫師查不出原因。年齡導致器官老化、眼睛小血管循環不佳、營養素缺乏都是視力退化形成主要原因。

黃斑部：視力最重要的部位

視力最重要的部位為Macula（黃斑部），其內的fovea為錐細胞（感色）最密集處。Macula（黃斑部）：主要為黃斑色素，這黃色色素為葉黃素及玉米黃素兩物質。黃斑色素主要在維持視網膜正常功能，可以防止感光細胞受到波長光線的破壞防止細胞凋亡，減少自由基形成，以及具有防止細胞被光線損害，可以降低藍光失焦的效應，強化視覺的敏銳度。

退化性黃斑症

退化性黃斑症是眼睛老化常見問題，症狀為：視野會出現黑點或陰影，且此盲點會愈來愈大、有時看東西會出現彎曲、無法作一些精細的動作、最後中心視力逐漸喪失，甚至出現失明的危險。A.R.M.D. (Age-Related Macula Degeneration) 老化性視網膜黃斑區病變，為60歲以上老人最大失明原因。70歲以上有 1/3 罹患率。老化性視網膜黃斑區病變高危險群：1. 情緒過度緊張、2. 飲食習慣、3. 吸煙、4. 心血管疾病、5. 紫外光—藍光、6. 遺傳。

維持眼睛視力的營養素

維持眼睛視力的健康：1. 不抽煙、2. 避免紫外

線曝曬、3. 避免長時間使用電腦、4. 定時的休息/足夠亮度的(燈)光線、5. 定期作眼科檢查、6. 適度補充營養補充品眼睛的『營養素』。

葉黃素(Lutein)

葉黃素分佈到眼睛的兩個部位：（1）視網膜及黃斑區、（2）晶狀體。葉黃素（Lutein）為抗氧化劑—胡蘿蔔素，眼睛的黃斑區是吸收高能量的藍光區域，藍光引起氧化傷害的能力比橙光高100倍。葉黃素（Lutein）可保護黃斑區免於紫外線傷害。流行病學及近來許多研究顯示葉黃素可保護黃斑區，葉黃素比茄紅素多10倍抗氧化成分，提供抗氧化活性可清除活性氧。視網膜含有豐富的DHA 不飽和脂肪酸，而葉黃素的抗氧化保護作用可以讓視網膜免於受到脂肪氧化的傷害。葉黃素是唯一可存在水晶體的類胡蘿蔔素。但葉黃素無法由身體合成，必須來自飲食。哈佛大學醫學院建議：每天攝取 6 mg 葉黃素可保護視網膜水晶體。每日補充葉黃素10–20 mg，可促進黃斑部退化病人視覺敏感度。

USANA『適力寶』

USANA『適力寶』每錠含有 126 毫克金盞花及 25 毫克山桑子，金盞花富含眼睛重要營養素葉黃素（Lutein）、玉米黃素（Zeaxanthin）。

『適力寶』另含有維生素 C 250 mg 及礦物質—鋅 5 mg。鋅能穩定細胞膜結構，維持視網膜健康，防止眼睛退化，維生素 C 能加強血管彈性及韌性；加強體內膠原蛋白形成及保護；延緩黃斑部退化；使眼睛濕潤的作用。USANA『適力寶』是維持眼睛視力最重要營養補充品。

綜合維生素和健康免疫功能關係性



足夠的攝取微量營養素有效提高免疫系統。一個好的綜合維生素/礦物質能提升免疫系統支持身體組織和細胞中自然防禦作用。

綜合維生素和健康的免疫的功能最新的文獻報告，發表在英國營養學雜誌，選擇營養素為維生素和微量營養素。足夠的攝取微量營養素有效提高免疫系統。缺乏微量營養素會抑制免疫力影響抗體反應，導致免疫系統不平衡。這種情形會增加對傳染病的敏感性，增加疾病和死亡危險性。另外，傳染病加劇，引發微量營養素缺乏會降低營養素的吸收，加速流失，導致新陳代謝路徑改變干擾利用率。微量營養素攝取不夠，容易發生在飲食習慣不好、抽煙者（一手菸和二手菸）、慢性酗酒的人、某些疾病、懷孕和哺乳期間、和老年人。



速營養失衡。因此，補充綜合維生素/礦物質包括微量營養素能支持身體防禦系統提升這 3 種免疫力的功能。

Br J Nutr. 2007 Oct; 98 Suppl 1 : S29 - 35 .

微量營養素透過三個路徑維持身體屏障包括（皮膚／黏液）、細胞免疫力和抗體生產來增強身體自然防禦力。維生素 A，C，E 和礦物質鋅能幫助提升皮膚屏障功能。維生素 A，B6，B12，C，D，E 和葉酸和礦物質鐵，鋅，銅和硒在共同協同支持下能保護免疫細胞的活性。最後，這些所有微量營養素，除維生素 C 和鐵之外，對抗體的生產是必要的。

總而言之，維生素和礦物質的攝取不夠可能導致免疫系統的抑制，增加傳染病的危險並且加

營養師的叮嚀

基本營養套裝是必須維生素、礦物質與抗氧化營養素的完整營養素組合，它的比例均衡，具有高生物吸收利用率的高效保護配方，整體均衡完整營養系統補充的來源，幫助促進新陳代謝，提昇健康、保護生命。





USANA 迎春茶會 高雄營業處擴大營業

高雄營業處在全體直銷商的努力下，自2003年成立以來，不論是加入或是自動訂貨之人數，皆有明顯的成長，在業績方面，更是屢創新高，在一片不景氣的環境中，還能交出亮麗的成績單，可說是全體直銷商通力打拼之下的輝煌成果。挾帶著這股氣勢，台灣分公司在今年的迎春茶會，特別在高雄舉辦擴大營業的剪綵儀式，提供給直銷商更好的服務及聚會場所，當天高階直銷商皆共襄盛舉，一起見證USANA 的成長，在亞太區行政副總裁 Bradford Richardson 的帶領下，USANA要和所有的伙伴一起努力成長，迎向另一個高峰！





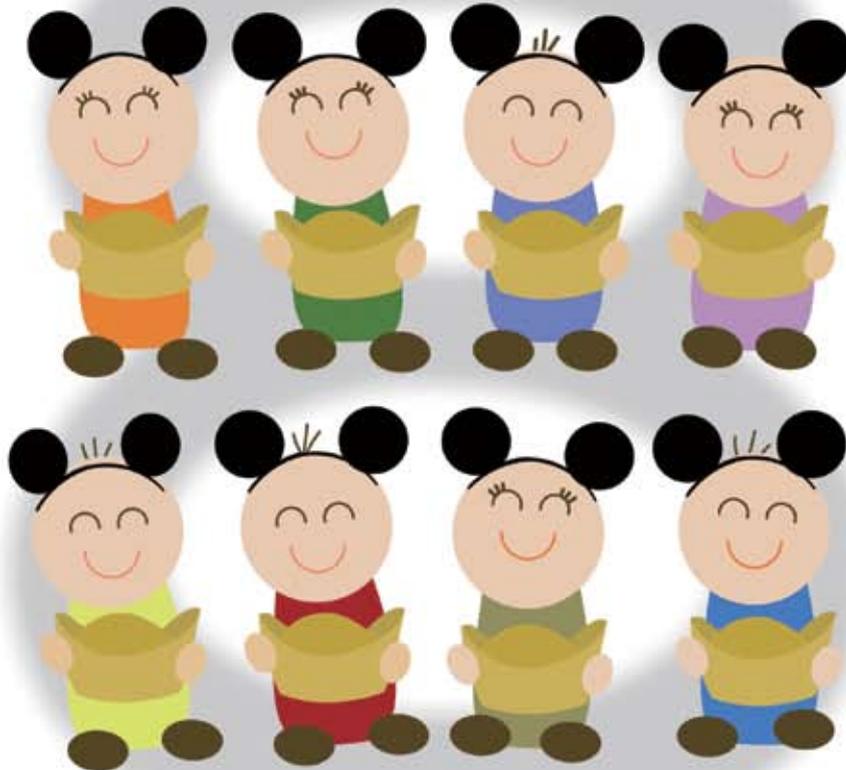
USANA 迎春茶會 台北·台中

今年在台北及台中的迎春茶會，可說是“強強滾”熱鬧非凡，當日不但有健康檢測、摸彩活動，更有亞太區行政副總裁 Bradford Richardson 所扮演的財神爺發紅包，一連串的活動得到廣大直銷商的熱烈迴響，在精彩的健康與自由之夜劃下完美的句點。所有的伙伴皆對鼠年有著更深的期待，大家許下承諾，要加倍努力，締造最亮麗的成績，USANA 加油！



招財8寶

Eight to Prosperity



凡於推廣期間內，任何直銷商於台灣保薦兩位或以上新直銷商(每位直銷商必須立即啟動3BC)，保薦人可獲得此活動之獎金。

2008年2月16日(星期六) 至 2008年4月11日(星期五)

*成功保薦直銷商(必須啟動3BCs)
必須取得500分銷售額分數或以上

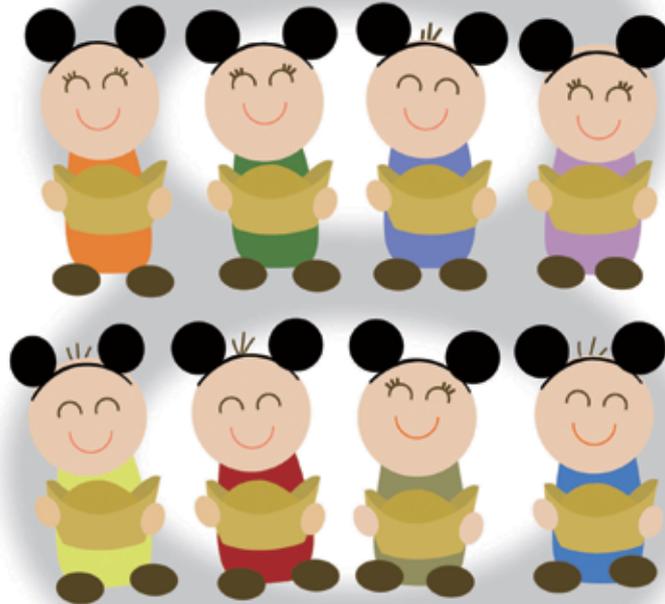
獎金(NT\$)

2	\$ 4,000
4	\$ 12,000
6	\$ 20,000
8 or above	\$ 33,000

*詳情請參閱活動細則。

招財8寶

Eight to Prosperity



活動詳情

1. 凡於活動期間（即2008年2月16日至2008年4月11日），任何直銷商如能於台灣保薦兩位或以上新直銷商，並符合以下資格，保薦人可獲得此活動之獎金。
2. 倘保薦人保薦兩位新直銷商，而他們又各自於台灣啟動三個商務中心（必須取得500分銷售額分數或以上）及連續於首八個星期保持活躍（即取得最少100分個人銷售額分數），保薦人可獲得總值新台幣4,000元之獎金。
3. 倘保薦人保薦四位新直銷商，而他們又各自於台灣啟動三個商務中心（必須取得500分銷售額分數或以上）及連續於首八個星期保持活躍（即取得最少100分個人銷售額分數），保薦人可獲得總值新台幣12,000元之獎金。
4. 倘保薦人保薦六位新直銷商，而他們又各自於台灣啟動三個商務中心（必須取得500分銷售額分數或以上）及連續於首八個星期保持活躍（即取得最少100分個人銷售額分數），保薦人可獲得總值新台幣20,000元之獎金。
5. 倘保薦人保薦八位或以上之新直銷商，而他們又各自於台灣啟動三個商務中心（必須取得500分銷售額分數或以上）及連續於首八個星期保持活躍（即取得最少100分個人銷售額分數），保薦人可獲得總值新台幣33,000元之獎金。

細則

1. 保薦人必須於上述活動推廣期至發放獎金期間保持活躍，方符合獲得此獎金的資格。
2. 新直銷商必須於加入時即啟動三個商務中心（即於發出第一張訂單時，在台灣啟動三個商務中心及購買創業套裝）。如新直銷商於後期由一個商務中心增加至三個商務中心者，將不獲計算在內。
3. 計算獎金時，將以符合資格的新銷商之總數計算。保薦人若保薦超過八位新直銷商，所獲贈之獎金仍是新台幣33,000元。
4. 所有銷售額（含自動訂貨）必須源自台灣。
5. 任何新直銷商之退貨／退款／取消直銷商會籍等事宜，均將導致保薦人失去獲得獎金之資格。
6. USANA台灣保留最終決定權，於保薦人之佣金中扣減應有款額。



購買USANA產品 您又多一種付款方式

如何使用ATM轉帳

您只要在任何可以跨行轉帳的提款機上，選取跨行轉帳的功能，轉入台新銀行銀行代碼（812）後，再輸入轉入帳號：9565800+會員編號（7碼）共14碼，即可完成轉帳手續。

注意事項：

1. 轉帳需於週五下午3:30分前完成，業績則為當週計算。
2. 會員須自付轉帳手續費。
3. 請自行保管轉帳收據，利於日後查詢。