



有效的 亚洲式 减肥方法



您可曾有过类似的经验？不论您多努力地运动，减少至每日一杯无糖咖啡或茶，戒烟戒酒，并尝试各种减肥方法，您的体重还是不断增加。如果您感同身受，那您与许多人都有共鸣。是很多人有所不知，其实年龄、体格虚弱、压力和不平衡的饮食习惯都可能成为体重增加的因素。体重的增加不单因卡路里量而定，也要看人体消耗这些卡路里的效率。

能量或气是健康的基础。气充足能促进新陈代谢，把所摄取的食物消耗成能源和血液；相反的，气不足会造成消化不良，废物的累积排泄，体内不但积水；也累积痰、脂肪和囊肿。

在亚洲一带，人们减低及预防脂肪和脂肪团累积由增强气开始。气不足会直接影响人体，例如能量的减少会导致衣服尺码增加。我们也会有沉重、浮肿、迟钝、积水的感觉，甚至腰围变粗。通常在这种情况下，我们会选择快速减肥疗程。您也可能看过一些减肥饮食计划推荐饮用低脂肪、生食、低碳水化合物高钙食品或适量摄取每种食品。但，这些所谓的概括饮食计划都非量身定做，所以就算有些食品对减肥有帮助，但却因您的消化系统和气与他人有异，而产生不同的效果。

有效的减肥方法不是以极端的饮食或药物来达成的，而是增强体内的气。消化气不但因人而异，而且也因时而有别。因此，所谓的减肥饮食必须因人而异。

最有效的减肥方法就是增强您薄弱的气，因为传统中药把超重视为气不足。在中医观点里，消化系统与人体其他部位的功能如呼吸、循环和免疫力是有关联的。因此，要减轻体重就必须考虑到饮食以外的因素，如体质等。要有效地应付潜在的长期体重问题就必须先增强体质，再谈减肥。

若您体内气不足，您会有感体重在食量不多的情况下有所增加。体重的增加是因体内积水而造成，此现象命名为水肿。水肿会让您有沉重、浮肿的感觉，并导致脸部、脚踝甚至全身浮肿；您也会在月经到来之前或操劳之际感觉疲惫。不但如此，您会消化不良、易于过敏、荷尔蒙失调或情绪化。这些症状都会在体内气被操劳过度或被压力压抑的情况下产生。如此一来，脂肪细胞会因器官无法有效排毒而积满液体。

这种积水症状与肾脏和肾上腺问题有关。肾脏和肾上腺不健全会导致泌尿问题，如过量或不常泌尿、月经失调、性健康不佳和忧郁症。您无需减少饮食中的卡路里，而只需增强体内的气和多休息调养。草药能帮您达到双重效果，让您体内有充足的能源有效地消化和排毒。

根据传统中医学理论，“水”指的是肾脏和膀胱—人体气或生命力的由来，也是性能力和免疫力的基础。您可能注意到在疲劳，忧郁或月经前荷尔蒙转变期间最让人对油腻食物产生欲念。相反的，肾脏和膀胱气充足时，我们就不会出现身体水分不协调的情况。

甲状腺病常与水肿画上挂钩，因为甲状腺对新陈代谢及心跳率有间接的影响。甲状腺病也常不佳的集中力和边缘性忧郁症有挂钩。患有忧郁症的人会更难减轻体重，因为他们常以吃来寻安慰。尽管如此，只要能改进体内气就能摆脱疲劳、暴饮暴食、消化不良和忧郁的纠缠。

净化和增强体质是最有效的减肥方法。挨饿只会对我们的免疫系统造成伤害，也会提高我们患忧郁症的机率。相反的，低脂高能源食品和草药有净化及增强作用，能使我们容光焕发、精神抖擞！

检查您的舌头！

若您有水肿、精力疲乏、舌质淡及频尿且尿液透明，那您有阴寒症状。您能照以下的基本方法来控制您的体重：

1. 摄取有净化功能的营养素以减少积水和体内毒物

维格尔AB有益菌含双叉乳干菌和乳酸菌，有助于刺激大肠的蠕动以改善消化排便的困难。人体肠胃应每日排便，不然的话会引发腹胀和打嗝问题。此现象是因隔夜毒物在大肠排放多余的有害细菌，导致气体和酸的产生，以至引发腹胀和打嗝。因此，越快消除有害细菌，消化系统就会越健康。平坦的腹部也就油然而生。

维格尔珊瑚钙含多种矿物质，有助刺激酶的功能以提高消化系统排除固体和液体中毒素的能力。过酸的血液会把毒素捆在体内，并解除酶的正常运作。这会使人体新陈代谢缓慢下来；健康因脂肪在体内和血管的堆积，而亮起红灯。



2. 摄取基本脂肪酸能帮助减低胆固醇和脂肪

奥米加-3基本脂肪酸有助提高脂肪的燃烧，并降低饱和脂肪的燃点，防止它们堆积在血管上。同时服用奥米加-6基本脂肪酸能增进奥米加-3基本脂肪酸的功能。为达到有效体重控制效果，您可摄取维格尔超级鱼油2000和维格尔黑加仑籽油或维格尔琉璃苣子油。

3. 利用中草药来去除凝滞气以恢复体内的活力

维格尔双衡含有七种不同的草药，使血液暖和；维格尔五行含九种不同草药能去除五脏六腑的凝滞气。如此一来，您会感觉精神、有活力、呼吸顺畅和头脑清醒。初时服用双衡和五行可能会有喉咙发干现象。若您喉咙痛，就表示必须多喝水把体内的热毒素和湿气给排泄出来。您的身体会逐渐适应草药、恢复精力、淡舌质会有所改善恢复健康嫩红的颜色、水肿液也会减少。

若您有水肿、红肿干燥舌头、常极度饥饿、口渴或尿液深油油腻，请依照以下方法来控制您的体重：

1. 摄取净化草药和营养素来降低水肿和体内排泄物

服用含有中草药的Optrimax清轻果有助减少困在消化系统内的热毒素和湿气。这些草药帮助去除肝脏热气、促进肠壁的蠕动，并增强排泄功能。这些草药也帮助去除困

在体内的排泄物、帮助消化系统排毒、促进新陈代谢、改善行动迟缓、增强免疫。服用维格尔珊瑚钙或含有芦荟的维格尔芦荟花粉，能帮助养颜、滋润和降低发热身体的温度。它有抗炎和治愈伤口作用，能为糖尿病患者降低血糖成份，也能有效地消除便秘。芦荟花粉含有蜂皇浆，是丰富氨基酸的来源之一（氨基酸是蛋白质的基础）。氨基酸比肉类食品和植物蛋白质更营养，因为它容易被消化。氨基酸也含维生素和矿物质，能在除去消化系统的毒素和排泄物后帮助调养身体。

2. 摄取抗脂肪肝的维生素能降低胆固醇和脂肪

抗脂肪肝的维生素如胆碱能帮助把体内脂肪输送到肝脏以维持肝脏的健康。它也能帮助燃烧被输送的脂肪以提高能源，并在新陈代谢过程中催化脂肪的燃烧。若无足够的抗脂肪肝维生素，脂肪和胆汁会被困在肝脏中影响脂肪的新陈代谢，可能会导致肝硬化。脂肪燃烧和肝脏功能都需要胆碱最为基础。维格尔健脑丸565含100%纯磷脂酰胆碱，能为人体提供所需的胆碱。若无足够的胆碱，人体将会产生体重增加的现象，肝脏和心脏也会随后失调。

