



BVOOM

# BENALWE



# 排便 - 身体健康的第 1 步

- 许多人认为他们吃的食物会在下一次排便时排出。实际上，食物通过消化系统的整个长度可能需要相当长的时间。
- 也有些人不吃东西来保持大肠排空。然而，由于粪便由大部分细菌组成，因此我们肠胃里的菌类会不断形成粪便。除了细菌外，粪便还由未消化的液体食物、膳食纤维、脂肪、矿物质和蛋白质组成。
- 在许多关于正常“健康”排便的研究中，正常排便的范围从每天 3 次到每周 3 次不等。



# 大肠的宿敌 - 便秘



- 大肠一天里可以吸收高达接近1L的水。
- 当一个人腹泻时,这是因为他们排出的粪便在大肠中停留的时间还不够长, 不足以被吸收足够的液体从而使粪便变硬。
- 当一个人便秘时情况正好相反。在这种情况下,粪便在结肠中停留的时间太长, 因此变得干燥、坚硬且难以被排出。
- 每隔一段时间, 降结肠和乙状结肠的肌肉会将粪便移入直肠。因此直肠会扩张并抓着粪便。
- 一旦需要排便时, 自主和非自主性肌肉就会协同工作并排出粪便。

## 排毒，何为之‘毒’？

- 科学家最近发现了一个令人惊讶以及不安的事实：环境毒素使你发胖并导致糖尿病。在体内,这些化学物质会影响我们平衡血糖和代谢胆固醇的能力。随着时间, 这些变化会导致胰岛素抵抗。
- 美国疾病控制和预防中心 (CDC) 关于人类接触环境化学品的国家报告发现,测试的测试的每个人几乎都携带了大量化学物质。
- 除了带有烧焦涂层的烧烤食品外,经过热处理、含有防腐剂或被杀虫剂污染的食品都有可能致大肠癌。油炸食品里也含有大量的致癌化学物质。当这些化学物质在体内积累时,会增加消化系统发生癌症的风险。
- 所以排毒非常重要因为能帮助身体清除细胞代谢和正常身体机能产生的有毒物质,以及进入身体的其他环境毒素或者食物里含有的毒素。

# 产品主要功效：

减少肥胖

改善痘痘肌

促进消化

减低腹胀问题

抗氧化 & 抗炎

避免便秘



# 排毒瘦身特制配方





洋 车 前 子

活 性 成 分



# 洋车前子- 膳食纤维的王者

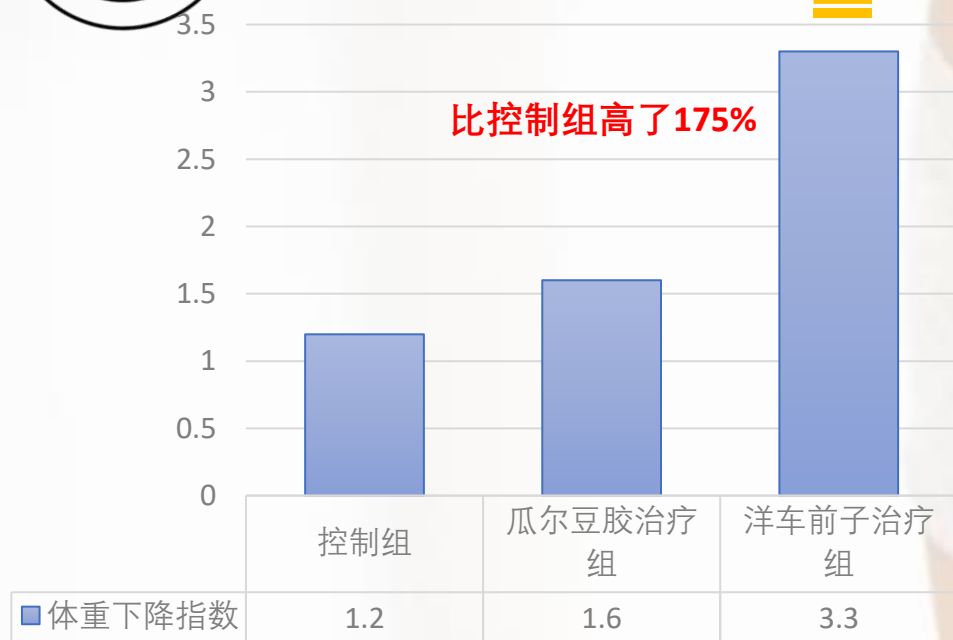
- 原产于伊朗和印度，在传统医用疗法中，洋车前子用于治疗便秘、溃疡和高血压等症状。
- 是一种纯天然植物纤维来源，可吸收其重量数倍的水分，形成果冻状的黏稠物质，增加粪便的含水量与体积。比起其他植物纤维，它的吸水度较佳，**可软化粪便，避免便秘的产生**，且所形成的凝胶具有镇定作用，还可**达到减肥的效果**。
- 大量的资料显示，纤维不仅可以**预防肠胃疾病**，而且还可预防一些致命的疾病。研究报告指出，如膳食中缺少纤维质，将增长食物残渣停留在肠道的时间，而增加致癌因子的生成及其与肠壁粘膜的接触时间，易引致大肠癌。



# ① 有效减轻体重



体重下降指数



- 在一项为期6个月的研究中，141名参与者被分为了3组，分别是瓜尔豆胶治疗组和洋车前子治疗组以及控制组。
- 结果显示控制组和瓜尔豆胶治疗组的体重最初下降，随后在研究的后几个月体重恢复。相比之下，洋车前子治疗组在整个6个月的测试期间表现出持续的体重减轻。
- 在6个月的研究结束时，洋车前子、瓜尔胶和对照治疗组与开始相比分别平均减轻了3.3公斤、1.6公斤和1.2公斤。

摘自: Fiber supplements and clinically proven health benefits: How to recognize and recommend an effective fiber therapy

## ② 有效缓解便秘症状



排便次数



- 为了测试洋车前子对便秘症状的缓解效果，这项实验纳入了年龄在 18-75 岁且有慢性便秘症状的患者，并把他们分为两组，普通纤维治疗组和洋车前子治疗组。
- 与治疗前相比，洋车前子治疗组的**排便平均次数增加到正常范围**，而且洋车前子治疗组中 70% 的人表示在治疗结束时他们**最主要的便秘症状得于改善**。
- 根据这项实验，洋车前子可以有效地缓解便秘以及便秘相关地症状。

Source: Randomized clinical trial: Soluble/ Insoluble Fiber or Psyllium for chronic constipation

# 抗坏血酸

## 活性成分

- 抗坏血酸是一种水溶性维生素，水果和蔬菜中含量丰富。
- 可以刺激去甲肾上腺素，**影响你的大脑抑制你的食欲**，进而抑制食欲，达到瘦身效果。
- 可以**改善脂肪的代谢**。研究发现抗坏血酸摄入充足的人，运动时燃烧的脂肪比维生素摄入不足的人要多30%。
- 在新陈代谢过程中，如果肉碱含量不足，就会导致脂肪囤积，形成脂肪组织。抗坏血酸能合成肉碱，促进脂肪代谢，**加速脂肪的分解和燃烧**。





### 试验期间两组的平均体重 (KG)

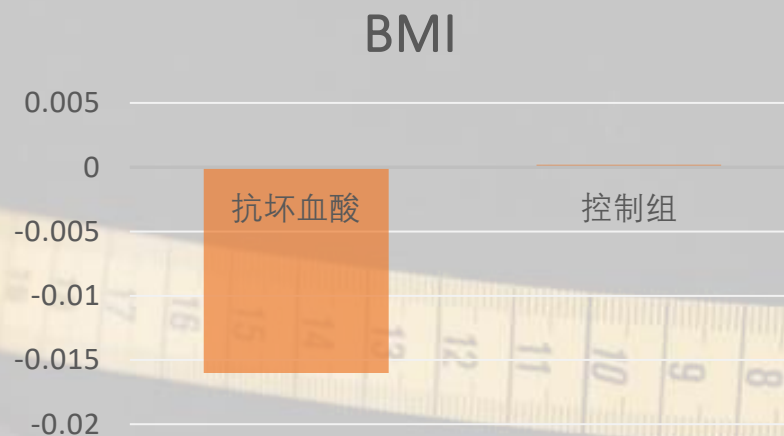


摘自: A double blind placebo controlled trial of ascorbic acid in obesity

- 这项长达6星期的双盲实验把41名严重肥胖的患者分成两组: 抗坏血酸治疗组和控制组 以探讨在没有任何饮食限制, 抗坏血酸治疗是否可以有效减轻体重。
- 研究结果显示, 在实验期间抗坏血酸治疗组的**体重下降程度明显比控制组高**。
- 抗坏血酸被证明有效治疗肥胖, 那么它缺乏成瘾性使其潜在的危险性低于许多药物。



## ② 有效达到减肥效果



- 这项随机、双盲的实验探讨了代谢综合征患者在 12 周内每天补充抗坏血酸的效果。
- 研究显示，代谢综合征患者在抗坏血酸治疗后，**BMI和腰围与控制组相比都有明显的降低。**
- 研究者也表示，抗坏血酸治疗配合体力活动的效果更佳。

摘自： Effects of vitamin C supplementation with and without endurance physical activity on components of metabolic syndrome: A randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial



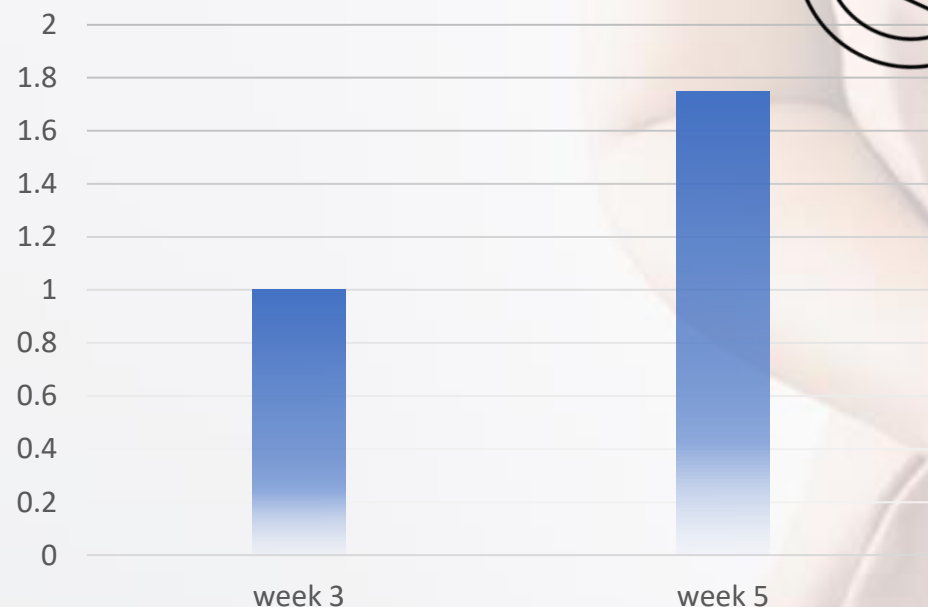
## 菊 糖

### 活 性 成 分

- 菊糖是植物的一种多糖体，主要由果糖聚合而成。
- 菊糖不会被人体消化吸收，并且具有保水性，溶于水中会形成黏性胶状物质，所以属于水溶性纤维的一种。
- 菊糖被美国食品药品监督管理局（FDA）归类为一般安全食品原料物，安全性高，因此常被用来**增加食品中的膳食纤维，作为益生质**（可让肠道益生菌繁殖的物质）之用。其他还有稳定血糖、**改善便秘、健康减肥**、促进钙质吸收等许多功能。

## ① 有效缓解便秘症状

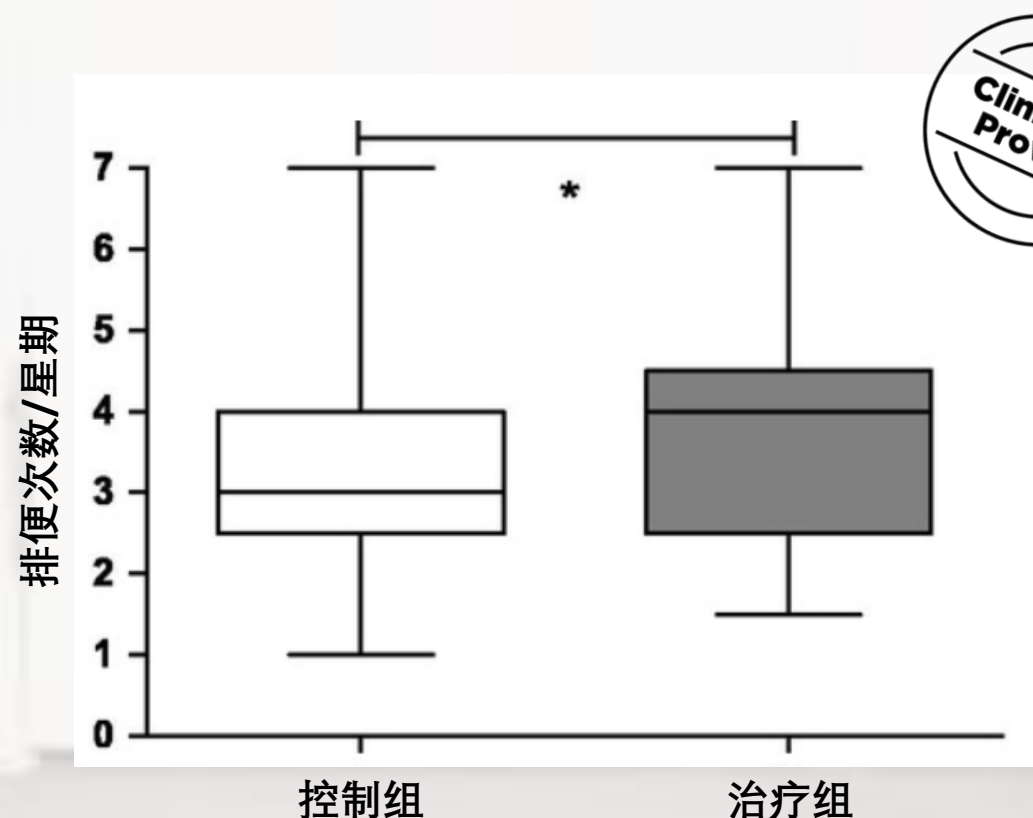
排便频率



- 这些长达5个星期的随机、双盲实验评估了菊糖对便秘肠道症状的影响。
- 研究结果表明，**排便频率在服用菊糖后有着显著的增加。**
- 此外，研究者也发现粪便稠度（根据 Bristol stool chart - 评估肠道疾病治疗效果的工具）也有着显著也增加。
- 结果表明菊糖可以**有效缓解便秘肠道症状。**

摘自：Changes in stool frequency following chicory inulin consumption, and effects on stool consistency, quality of life and composition of gut microbiota

## ② 有效增加排便次数



这项随机、双盲实验将44名受试者分为两组：菊糖治疗组和治疗组 以探讨服用菊糖对健康受试者排便频率的影响。

- 对比控制组，治疗组的**排便次数明显增加了**。
- 菊糖增加大便频率的机制是因菊粉在肠道细菌发酵产生短链脂肪酸、乳酸和气体。伴随着细菌细胞质量的增加和含水量的增加，肠内容物受刺激开始蠕动并导致更高的胃肠动力。此外，**粪便变得更软，更容易排出**。

摘自： Effect of consumption of chicory inulin on bowel function in healthy subjects with constipation: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial



# 水溶性纤维

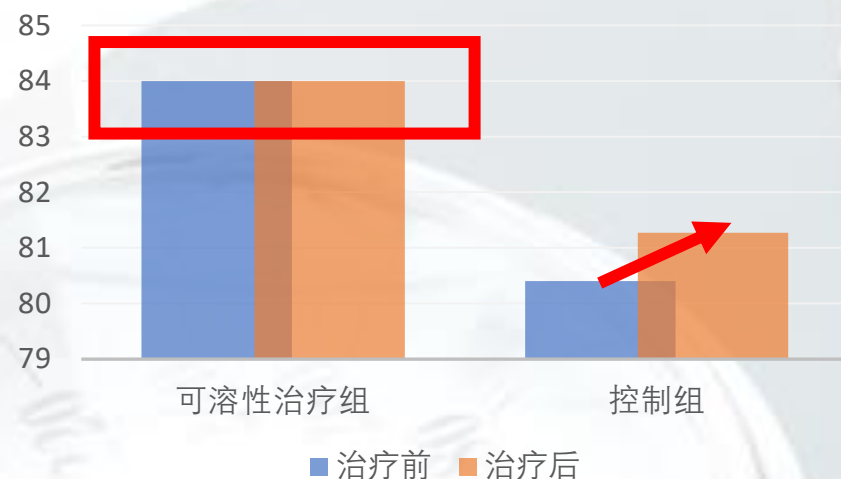
## 活性成分

- 可溶性纤维可在肠道吸收水分的并**促进肠胃的蠕动**。
- 由于其低粘度和添加到水中时具有良好的稠度，因此被广泛用于食品工业。只有一小部分纤维被小肠吸收，其余的在大肠中缓慢发酵。



## ① 有效保持体重的稳定

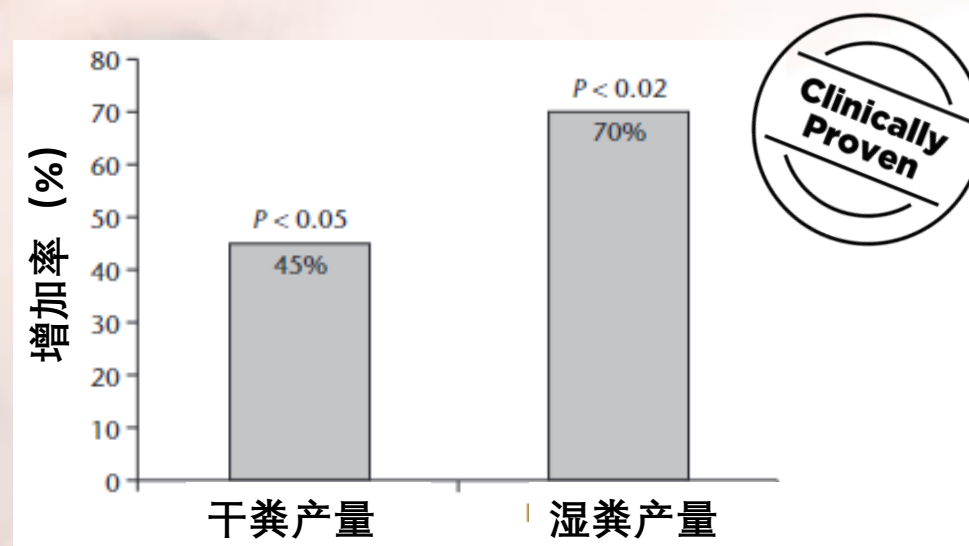
治疗前后的体重



摘自：A Review of the Role of Soluble Fiber in Health with Specific Reference to Wheat Dextrin

- 一项关于增加可溶性纤维对饥饿、饱腹感、能量和体重的影响的研究显示了可溶性纤维可**控制能量摄入**与导致**餐后饱腹感增加**。
- 研究也显示长期（4-5周）地服用可溶性纤维表现出更好的体重维持趋势。
- 与可溶性纤维治疗组相比，控制组的体重有着显著的增加。可溶性治疗组的体重**始终保持稳定**

## ② 有效增加排便量



- 同一个报告也表示可溶性纤维可通过增加粪便体积和重量并增加粪便的持水能力来改善通便和规律性。
- 如左图显示，服用可溶性纤维显著**增加了 70% 的干粪产量和 45% 的湿粪产量**。

摘自：A Review of the Role of Soluble Fiber in Health with Specific Reference to Wheat Dextrin



# 西 番 莲

活 性 成 分



## 养生美颜新宠 - 西番莲

- 西番莲属多年生常绿攀缘木质藤本植物。原产于加勒比海的列斯群岛，现广植于热带和亚热带地区，中国广东、海南、台湾等地普遍都有引种栽培，
- 西番莲不仅**营养价值高**，生津止渴，还有防病健身的功效。它能**清除人体内的多种毒素**，也能促进皮肤细胞代谢与再生，平时人们经常食用西番莲可以让皮肤变得细嫩而有弹性。
- 西番莲中有大量的天然果酸和植物纤维素，这些物质可以**调节胃酸分泌**，也能**加快肠胃运动，可以排毒消脂，清理肠胃**。

# 实验证实：抗氧化 & 抗炎化



[J Menopausal Med.](#) 2017 Dec; 23(3): 156–159.

Published online 2017 Dec 29. doi: [10.6118/jmm.2017.23.3.156](#)

PMCID: PMC5770524

PMID: [29354614](#)

## Role Identification of *Passiflora Incarnata* Linnaeus: A Mini Review

[Mijin Kim](#),<sup>1</sup> [Hee-Sook Lim](#),<sup>2</sup> [Hae-Hyeog Lee](#),<sup>3</sup> and [Tae-Hee Kim](#)<sup>03</sup>

► Author information ► Article notes ► Copyright and License information ► [Disclaimer](#)

### Anti-inflammatory and Antioxidant

Go to: ►

Herbal medicines have anti-allergic, anti-oxidation, anti-inflammatory, anti-viral, anti-proliferative and anti-carcinogenicity properties. *Passiflora foetida* (a kind of passiflora) was investigated for its analgesic and antiinflammatory activity by using an ethanol extract prepared by writhing and hot plate method. In addition, anti-inflammatory properties of carrageenan was tested for its effects on histamine-induced rat foot edema. As a result, a 200 mg/kg dose of *Passiflora foetida* leaf extract showed significant analgesic activity ( $13.50 \pm 0.43$  minutes) in 20 minutes using the hot plate method in mice. A dose of 100 mg/kg of the ethanol extract exhibited an important anti-inflammatory effect on rats ( $1.302 \pm 0.079$ ). *Passiflora foetida*, has very clear analgesic and anti-inflammatory activities.<sup>19</sup> The ethanol extract of *Passiflora foetida* generates flavonoids, such as rutin, quercetin, luteolin, that plays an important role in anti-inflammatory effect. Antioxidants, which prevent oxidation, include carotenoids, flavonoids, isoflavones, acids, and vitamins. Most antioxidants are contained in fruits and plants; for example, passion fruits (the fruits of *Passiflora incarnata* L.) are known to contain antioxidants.<sup>20</sup> Extraction conditions include percentage of ethanol (0–100%, v/v), selected time (60–300 minutes), and extraction temperature of 25 to 60°C. Selected extraction conditions were 40% ethanol, 30°C temperature, and an extraction time of 60 minutes. Antioxidant activity was evaluated using  $\alpha$ ,  $\alpha$ -diphenyl- $\beta$ -picrylhydrazyl (DPPH) analysis, 2,2'-azinobis(3-ethylbenzothiazoline)-6 sulphonic acid (ABTS) radical, and total phenolic content (TPC). These extraction conditions may have contributed to the high oxidation activity, as measured by TPC. However, the extract was only 68.54% of the inhibitory activity because it provides for  $\beta$ -carotene bleaching (BCB) analysis turned out to be a good resource of the antioxidant. *Passiflora incarnata* L. could be used as a potential resource for antioxidant and anti-inflammatory substances but more research in the future is needed to determine the pharmaceutical composition.

# 石榴

活性成分

16





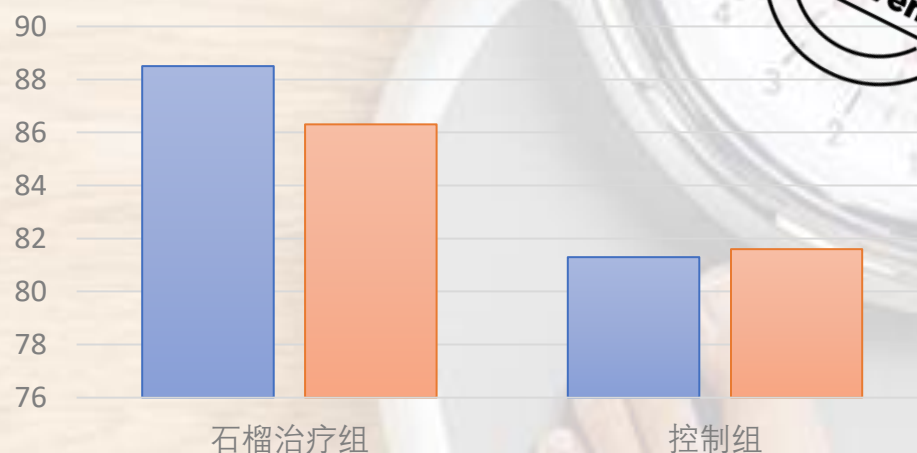
## 抗氧化之王 – 石榴

- 石榴原产巴尔干半岛至伊朗及其邻近地区、全世界的温带和热带都有种植。
- 石榴的营养特别丰富，**含有多多种人体所需的营养成分**，比如花青素，类黄酮等。这些营养素都是抗氧化剂，有助于清除体内的自由基，**保护体内细胞不受伤害**。
- 石榴**有助消化**、抗胃溃疡、软化血管、降血脂和血糖，降低胆固醇等多种功能。因具有明显的抑菌和收敛功能，能使肠黏膜收敛，使肠黏腊的分泌物减少，也被证实可**抑制大肠杆菌**。



## ① 有效降低脂肪吸收

体重在治疗后的变化



摘自: Effects of pomegranate extract supplementation on inflammation in overweight and obese individuals: A randomized controlled clinical trial

- 研究探讨了石榴对血浆炎症和氧化应激生物标志物以及血清代谢特征的影响。48名肥胖和超重受试者被随机分配到石榴治疗组和控制组。在基线和治疗30天后，记录指数。
- 石榴治疗组的平均**体重减轻明显比控制组更高**。
- 研究者表示石榴对体重的影响是由于肝脂肪酶的抑制，**降低脂肪吸收和脂肪排泄增加**。

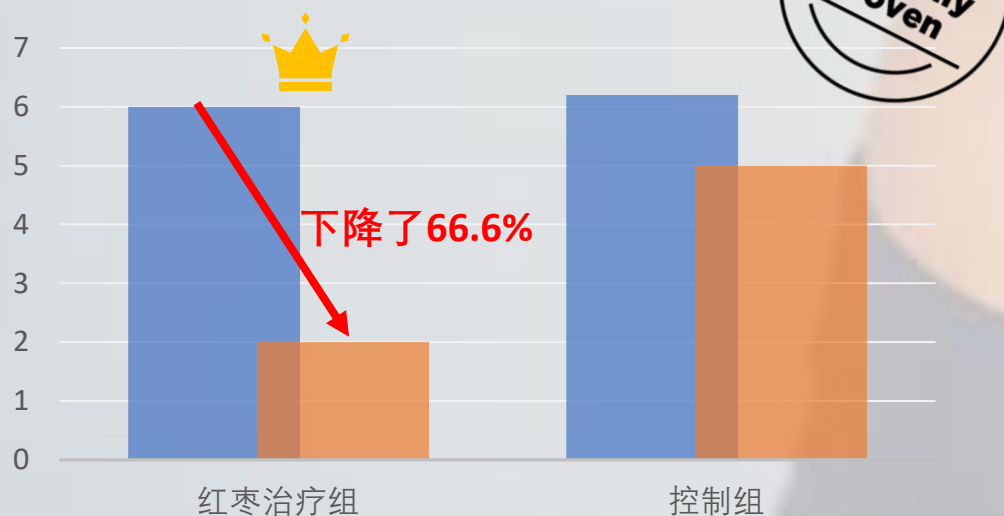


## 红 枣

### 活 性 成 分

- 医学界研究证实，红枣含有蛋白质、多种氨基酸、胡萝卜素、多种维生素等，对肝脏有益。红枣因含有多种营养成分，对女性**养颜保养皮肤**极有效。
- 此外，红枣还可以**增强胃肠道的蠕动力，改善消化吸收功能**，使肠胃变好，无宿便，身体自然也就轻了。

## 症状严重程度评级



摘自: Ziziphus jujuba extract for the treatment of chronic idiopathic constipation: a controlled clinical trial

- 这项实验把便秘患者分为两组（红枣治疗组和控制组）以探讨红枣治疗慢性便秘的安全性和有效性。
- 受试者在进行12周治疗前后完成问卷调查。
- 接受红枣治疗的受试者都**表示便秘症状严重程度下降了**。
- 这证实了红枣是一种有效且安全的治疗慢性便秘的方法。



# 螺旋藻

活性成分





## 螺旋藻

- 螺旋藻的全身都是宝。它是地球上最早以氨基酸结构合成有生命的单细胞生物之一。据天体学研究，地球在宇宙中迄今约有四十亿年；而地质考察，证明 35 亿年前这个地球上就有螺旋藻的踪迹。
- 含有植物蛋白质称为藻蓝蛋白。研究表明螺旋藻具有强大的**抗氧化、抗癌和抗病毒**特性，以及它对抗糖尿病、肥胖和炎症过敏反应的能力。它还显示出对高胆固醇血症、高血糖症、心血管疾病和使用营养保健品治疗癌症的巨大益处。
- 它具有增强免疫系统、释放焦虑和**帮助身体清洁的能力**。因此，螺旋藻通过**排毒肠道和停止便秘有效释放肠易激综合征（IBS）**。

# 实验证实：有效减肥



Complementary Therapies in Medicine

Volume 47, December 2019, 102211



## Effects of Spirulina supplementation on obesity: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials

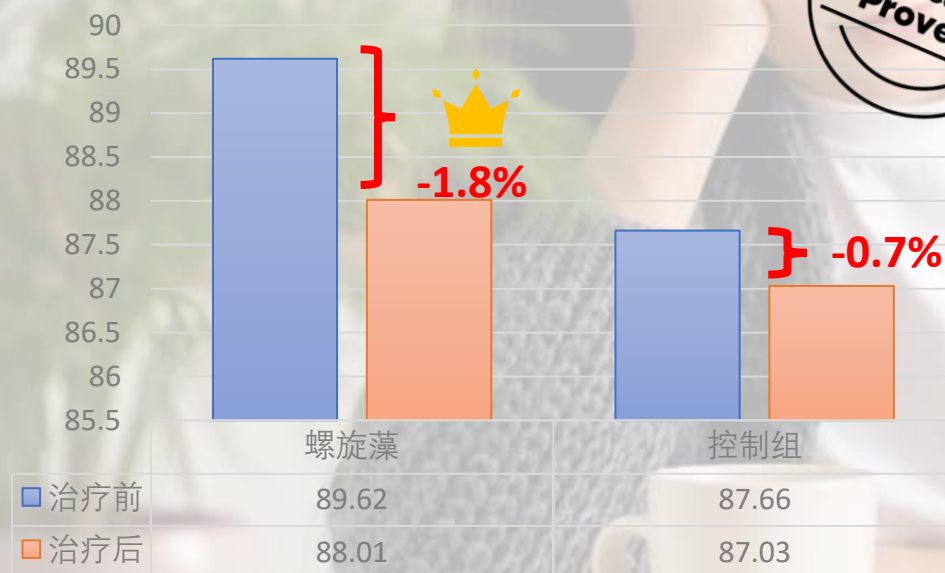
Sajjad Moradi<sup>a, b</sup>, Rahele Ziaei<sup>c</sup>, Sahar Foshati<sup>d</sup>, Hamed Mohammadi<sup>e</sup>,  
Seyed Mostafa Nachvak<sup>b</sup>, Mohammad Hossein Rouhani<sup>c</sup>

### Results

Results of 5 studies (7 treatment arms) showed a significant reduction in weight (MD: -1.56 Kg, 95% CI: -1.98 to -1.14) after Spirulina supplementation. Subgroup analysis based on health status revealed that weight change in obese subjects (MD: -2.06 Kg, 95% CI: -2.45 to -1.68) was greater than overweight participants (MD: -1.28 Kg, 95% CI: -1.62 to -0.93) following Spirulina supplementation. Also, pooled analysis showed that Spirulina supplementation led to a significant reduction in body fat percent (MD: -1.02, 95% CI: -1.49 to -0.54) and waist circumference (MD: -1.40, 95% CI: -1.40 to -1.39), but not in body mass index and waist to hip ratio.

# ① 有效保持健康体重

螺旋藻和控制组治疗期间体重的变化



摘自: The effects of Spirulina Platensis on anthropometric indices, appetite, lipid profile and serum vascular endothelial growth factor (VEGF) in obese individuals: a randomized double blinded placebo controlled trial

- 研究的目的是确定螺旋藻对人体测量参数的影响, 64 名年龄在 20-50 岁之间的肥胖个体被纳入并随机分配到螺旋藻治疗组和控制组。
- 螺旋藻治疗组和控制组的体重和体重指数 (BMI) 均有所降低, 但**螺旋藻治疗组的平均降幅明显更高**。
- 研究人员表示螺旋藻的减肥效果可归因于其在当前研究中观察到的**食欲降低**效果。





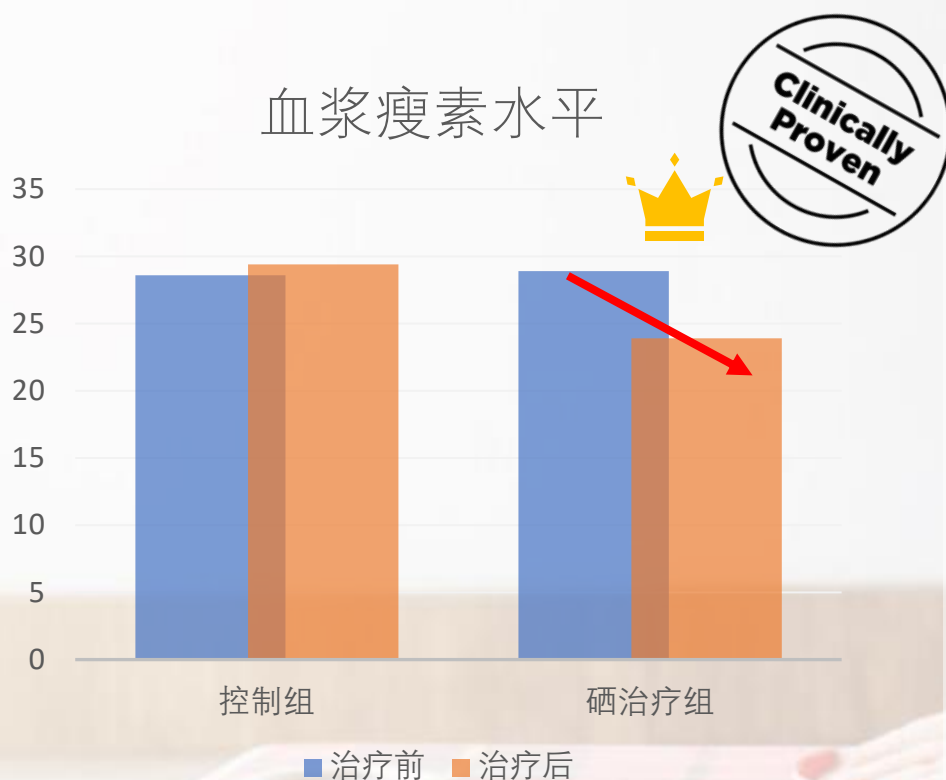
## 硒

### 活性成分

- 1817年人类发现了硒的存在，科学家认为硒是致癌物。直到1935年在中国发现克山病（死亡率高达50%的心肌病变）才发现是于缺乏硒有关。从此开始明白硒对人体的重要性。
- 硒是**人体必要的微量元素**，人体是无法自行合成硒的。硒在人体不可以直接作用，二十作为氨基酸中的必要成分，**辅助人体各系统功能以及帮忙代谢**，具有增强甲状腺功能，预防心血管疾病，抗氧化等作用。



# ① 有效降低食欲



- 这项实验把 37 名年龄在 18-65 岁之间的超重/肥胖个体分为两组，硒治疗组和控制组以评估补充硒对肥胖患者的影响。
- 瘦素（Leptin）是由脂肪细胞分泌的与身体脂肪量成比例的肥胖信号，也就是身体释放的一种激素，有助于长期保持正常体重
- 研究结果显示治疗组的**血清瘦素水平显著下降**，而安慰剂组则保持不变。这也证明了血浆瘦素水平会随着补充硒的身体质量成分的改善而持续下降，**达到瘦身的效果**。

摘自: Selenium Supplementation, Body Mass Composition, and Leptin Levels in Patients with Obesity on a Balanced Mildly Hypocaloric Diet: A Pilot Study

# 亚麻籽

活性成分



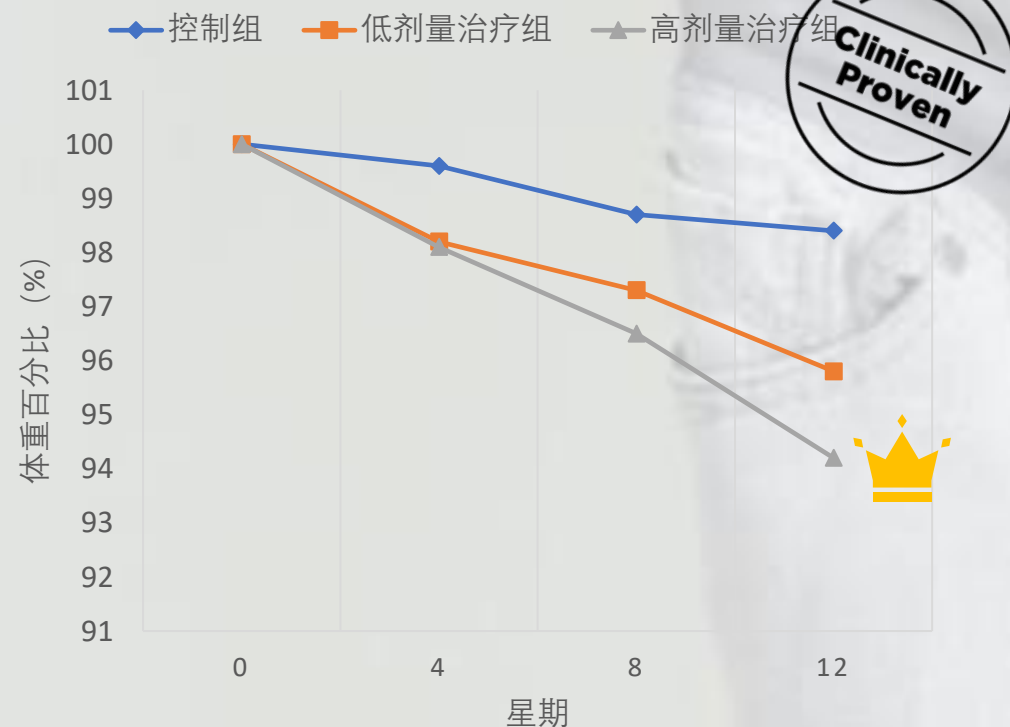
# 亚麻籽

- 亚麻籽原产于中国，现主要分布于甘肃，新疆，青海等地。
- 亚麻籽的健康益处来自于其中丰富的含纤维和  $\omega$ -3 脂肪酸，以及称之为木脂素的植物化学物质，可用于**改善消化系统健康或缓解便秘**。亚麻籽还可能有助于降低血液总胆固醇和低密度脂蛋白（LDL）胆固醇（或“坏”胆固醇）水平，从而有助于**降低患心脏病的风险**。
- 此外研究发现亚麻籽可以**降低饥饿感和食欲**，降低饥饿感，这主要归因于亚麻籽中的可溶性膳食纤维，它们可以减缓胃的消化，激活控制食欲的激素，产生饱足感。因此，在实践中，亚麻籽也许可以通过抑制饥饿感、增加饱腹感来**帮助体重控制**。



# ① 有效减轻体重

体重减轻百分比（相对于基线）



- 这项双盲、随机试验中将108 名参与者随机分配为高剂量亚麻籽治疗组，低剂量亚麻籽治疗组和控制组以评估亚麻籽治疗组在减轻超重和中度肥胖个体体重方面的益处和耐受性。
- 研究结果表明，高剂量亚麻籽治疗组**体重下降幅度最大**。高剂量治疗组有**68%的参与者经历了至少 5% 的体重减轻**，而治疗组只有9%的参与者经历了至少 5% 的体重减轻。
- 此外，与控制组相比，高剂量治疗组和低剂量治疗组的**腰围和臀围均显著下降**。

摘自： Flaxseed Mucilage (IQP-LU-104) Reduces Body Weight in Overweight and Moderately Obese Individuals in a 12-week, Three-Arm, Double-Blind, Randomized, and Placebo-Controlled Clinical Study



# 安全配方

BENALWE





## 使 用 方 法

---

可以直接食用。每天睡前服用一到两包。  
切记服用大量水。

# FAQ 常见问题

1

## 是否适合孕妇或者小孩？

因产品是天然成分并不含任何违禁品、化学品或者激素，所以是对敏感体质者像是小孩或孕妇是无害的，但是安全起见还是建议孕妇在服用前咨询妇产科医生为好。

2

## 是否不含任何食物过敏成分？

是的。产品不含任何蛋类，坚果类，海鲜类，麸质以及乳制品。

3

## 是否不含任何激素？

是的。产品是纯天然配方，不含任何激素，所以也不会有任何副作用。

4

## 糖尿病患者适合服用Benalwe吗？

Benalwe 适合糖尿病患者饮用因为含有的糖类都是属健康糖而且含量以及升糖指数很低，不会导致血糖突然飙高。

5

## 月经期间是否可以饮用？

月经期间服用本产品将不属于禁例，但是月经期间，因盆腔充血，下腹有一定程度的不适，建议先以少量开始服用，若没有产生不适，可以继续服用。

T H A N K Y O U

谢 谢

