

21天护肝计划



MANNATECH®



简介

21天护肝重置计划不仅仅是一次简单的排毒,更是一套精心设计的指导系统,旨在帮助您的身体恢复活力,重获平衡。该计划以Mannatech科学验证的营养补充剂、结构化的营养方案和每日补水习惯为基础,帮助您养成规律的生活习惯,让身体专注于自我修复。

在为期 21 天的过程中,您将遵循一套简化的方案,该方案旨在消除不必要的压力,强调富含营养的食物,并通过专有的聚醣技术提供针对性支持。这种独特的方法不仅能促进身心平衡和活力充沛,还能为在疗程结束后长期保持健康习惯奠定基础。*

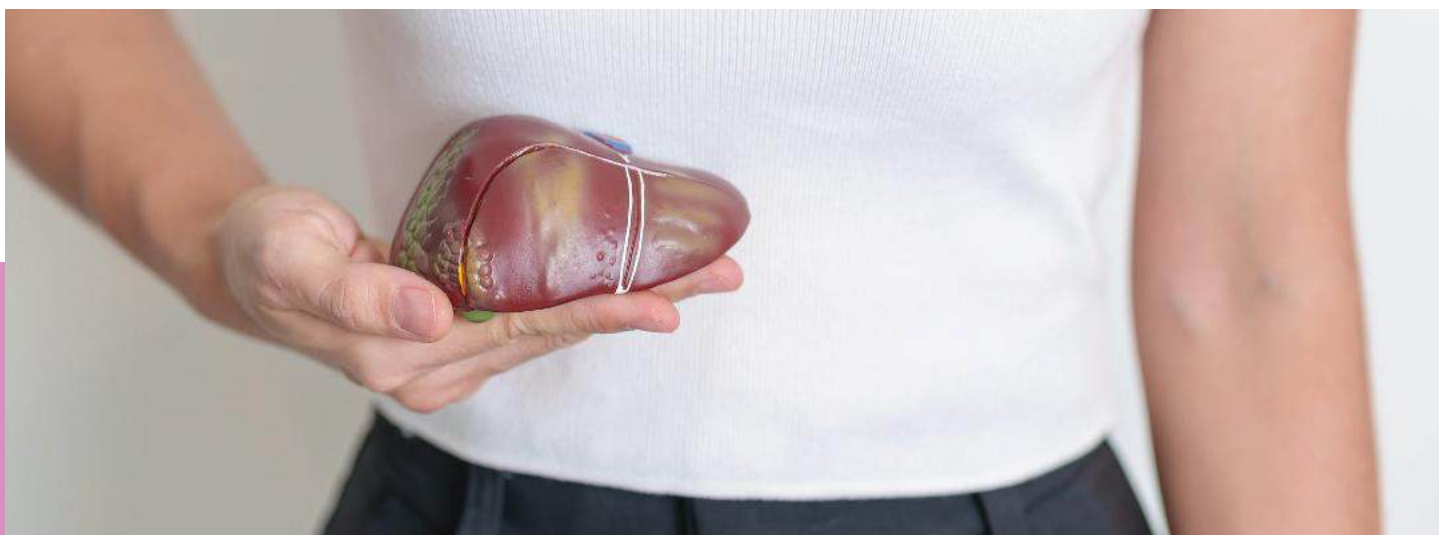
*这些声明未经美国食品药品监督管理局 (FDA) 评估。本产品并非旨在诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

肝脏： 健康始于肝脏

肝脏常被称为人体的“代谢动力工厂”。它处理我们摄入的一切物质——从食物和饮料到药物和环境化合物——并确保营养物质在恰当的时间以恰当的形式被人体吸收利用。它还产生维持正常血液功能所必需的蛋白质，帮助维持体液平衡，并储存能量以备身体最需要时使用。

由于肝脏在肠-肝-免疫系统中也扮演着核心角色，因此维护肝脏健康会对消化、免疫防御和整体健康产生连锁反应。

当肝脏因压力、加工食品或环境污染而负担过重时，其功能就会受到影响。通过均衡的营养、充足的水分和针对性的补充剂来支持这一重要器官，有助于身体更有效地排毒，从而促进能量、改善消化功能并提升整体健康水平。*



*这些声明未经美国食品药品监督管理局 (FDA) 评估。本产品并非旨在诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

聚糖优势



许多方案仅专注于“肝脏排毒”。然而, Mannatech 采用不同的方法——通过专有的聚糖技术, 结合针对性补充剂和结构化的饮食计划, 帮助肝脏自然重置。*

聚糖是天然存在的化合物, 能够支持健康的细胞通讯。* 这种细胞通讯对于高效的解毒途径、维持代谢平衡以及辅助身体的自然修复过程至关重要。* 通过将专有的聚糖技术与精心挑选的产品和营养丰富的食物相结合, 该方案提供独特的、科学支持, 帮助肝脏与身体其他部位协调运作, 从而促进更全面、更持久的重置。*

*这些声明未经美国食品药品监督管理局 (FDA) 评估。本产品并非旨在诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

TruHealth™ 营养奶昔

富含植物蛋白、膳食纤维和必需营养素, 提供均衡营养, 支持健康的代谢、营养吸收和消化。*



将 1 勺本品与水混合。建议饮用时间: 早餐时
饮用, 也可作为一天中的最后加餐。

*这些声明未经美国食品药品监督管理局 (FDA) 评估。本产品并非旨在诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

GI-ProBalance® 益生菌

促进肠道健康, 肠道健康在营养吸收和整体消化健康中发挥着重要作用。健康的肠道有助于有效清除废物, 减轻肝脏负担。*

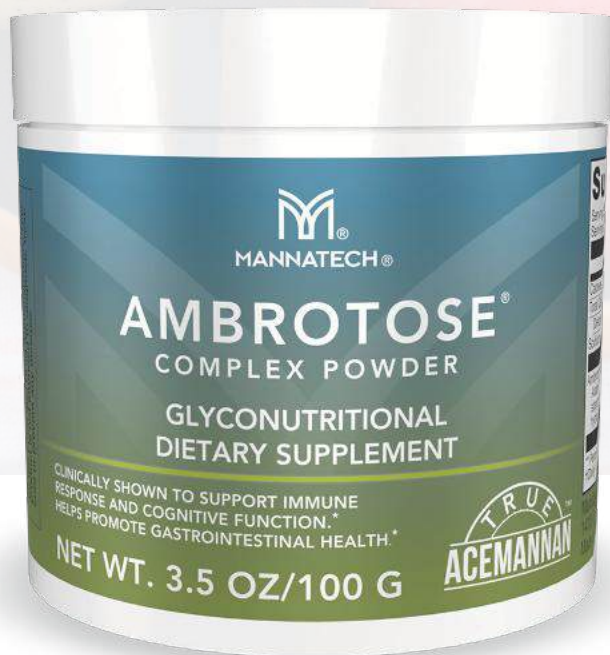


每日一份, 建议早上服用。

*这些声明未经美国食品药品监督管理局 (FDA) 评估。本产品并非旨在诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

Ambrotose[®] 糖质营养素

在排毒过程中,有助于维持健康的细胞通讯、免疫功能和消化系统健康。* 通过支持细胞通讯,Ambrotose糖质营养素,能帮助肝脏在重置过程中更有效地发挥作用。*



早晚各一勺。可添加到任何饮品中。

*这些声明未经美国食品药品监督管理局 (FDA) 评估。本产品并非旨在诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

TruHealth™

清肠瘦身棒

本产品采用植物配方,旨在支持肝脏的自然功能。* 本补充剂旨在辅助身体正常的清洁过程,促进消化健康,并作为身体重置的一部分,帮助身体进行深度清洁。*



连续服用7天,每日4袋,之后按照说明每日服用2袋。

*这些声明未经美国食品药品监督管理局 (FDA) 评估。本产品并非旨在诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

TruHealthTM

饱腹胶囊

Satiety 饱腹胶囊, 是一款突破性的膳食补充剂, 旨在帮助您自然控制饥饿感, 减少对食物的渴望, 从而助您达成健康目标。* 其独特的配方有助于增强饱腹感, 让您在不感到匮乏的情况下减少进食量。*



请在一天中两顿正餐前约 30 分钟服用。

*这些声明未经美国食品药品监督管理局 (FDA) 评估。本产品并非旨在诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

21天保养 您的肝脏



排毒饮食计划 (21天)

此方案旨在通过提供富含营养物质、抗氧化剂和膳食纤维的食物,帮助身体进行重置,同时辅助肝脏发挥其天然的解毒功能。

警告:在开始任何新的营养计划之前,请务必咨询您的医生或其他合格的医疗保健专业人员。如果您正在怀孕、哺乳、服用药物、患有疾病或计划进行医疗手术,请在使用前咨询您的医疗保健专业人员。如果出现任何不良反应,请停止使用并咨询医生。



第 1 至 10 天

醒来后

- 8 盎司柠檬水, 加一小撮海盐
- (可选) 8 或 16 盎司芹菜汁, 根据个人耐受情况而定

早餐

- 1 份 TruHealth 奶昔, 仅用水冲泡
- 与 ½ 杯新鲜或冷冻草莓或蓝莓混合

午餐

- 芝麻菜沙拉:
 - 半个牛油果
 - 番茄
 - 红洋葱
 - 提示: 如果芝麻菜味道太浓, 可以搭配菠菜或其他绿叶蔬菜
- 沙拉酱:
 - 1 汤匙橄榄油
 - 四分之一到半个柠檬或青柠的汁
 - 适量海盐



零食

- 1 茶匙奇亚籽或亚麻籽
 - 提示:可加入沙拉, 或拌入一杯水中饮用
- 鹰嘴豆泥蘸酱配小胡萝卜

晚餐

(接下来10天只能选择一种, 不可更改)

1. 扁豆汤
2. 藜麦碗配鹰嘴豆、西葫芦和香菜.
(可选) 挤上柠檬或青柠汁

夜宵(可选)

- 如果仍然感到饥饿, 可饮用 1 份 TruHealth 奶昔。

其他零食

- 芹菜条
- 黄瓜 (不建议下午 5:00 后食用)

补水方案

- 水:每日至少 64-80 盎司 (2-2.5 升), 均匀分配于全天饮用
- 不含咖啡因的茶:每日 1-2 杯 (见下方列表)
- (可选) 早晨饮用芹菜汁也算作每日补水的一部分



推荐的无咖啡因茶饮

早晨/白天 (提神醒脑、促进消化、滋养身心)：

- 南非路易波士茶
- 生姜
- 薄荷
- 芙蓉花

晚间茶饮(舒缓镇静, 护肝)：

- 洋甘菊茶
- 柠檬香蜂草茶
- 南非路易波士茶(全天均可享用)

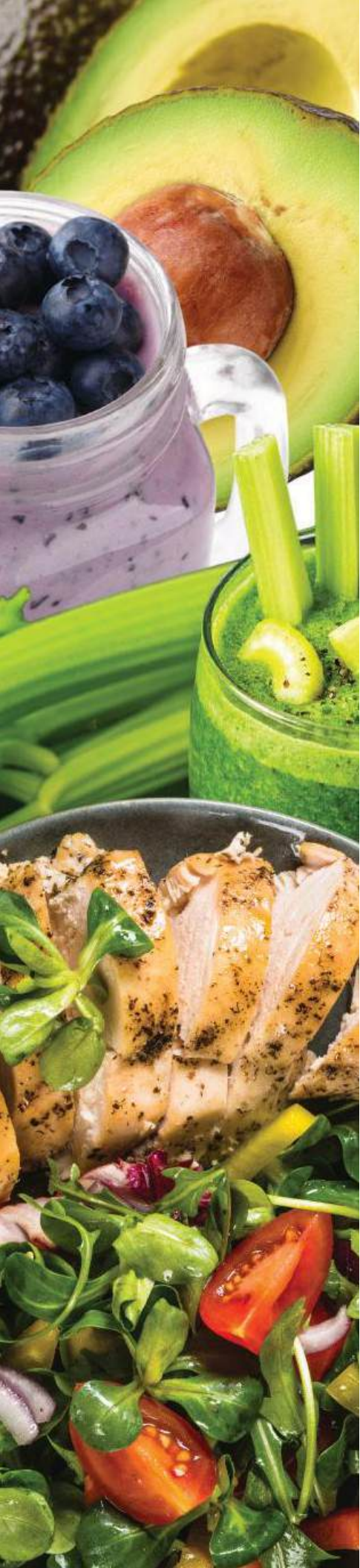
注意：

为获得最佳效果, 请严格按照计划执行。欢迎加入我们的支持小组, 获取每日指导、激励和督促。

警告：

在开始任何新的营养计划之前, 请务必咨询您的医生或其他合格的医疗保健专业人员。如果您正处于孕期、哺乳期、服用药物、患有疾病或计划进行医疗手术, 请在使用前咨询您的医疗保健专业人员。如果出现任何不良反应, 请停止使用并咨询医生。





第11天至 第21天

醒来后

- 8 盎司柠檬水, 加一小撮海盐
- (可选) 8 或 16 盎司芹菜汁, 视个人耐受情况而定

早餐

- 1 份 TruHealth 奶昔, 仅用水冲泡
- 与 ½ 杯新鲜或冷冻草莓或蓝莓混合搅拌

午餐

- 烤或煎鸡胸肉
- 芝麻菜沙拉:
 - 半个牛油果
 - 番茄
 - 红洋葱
 - 小提示: 如果芝麻菜味道太浓, 可以搭配菠菜或其他绿叶蔬菜
- 沙拉酱:
 - 1 汤匙橄榄油
 - 四分之一到半个柠檬或青柠的汁
 - 适量海盐



小吃

- 鹰嘴豆泥酱 (尽量不要用芝麻酱) 配小胡萝卜

晚餐

(接下来10天只能选择一种, 不能更改)

- 烤三文鱼 (最好是野生捕捞的) 或虾或烤鸡 (最好是有机的)
- 烤红薯

夜宵(可选)

- 如果仍然感到饥饿, 可饮用 1 份 TruHealth 奶昔。

其他零食

- 西芹条
- 黄瓜 (不建议下午 5:00 后食用)

调味料

- 海盐和胡椒

补水方案

- 水: 每日至少 2-2.5 升 (64-80 盎司), 均匀分配饮用
- 柠檬或青柠汁 (可选): 1/4-1/2 个柠檬或青柠
- 可加入少许海盐以调味并补充电解质



第11天至第21天

植物性排毒菜单

第11天至 第21天

早餐

- 1 份 TruHealth 奶昔, 仅用水冲泡 (不含植物奶)
- 与 ½ 杯新鲜或冷冻草莓或蓝莓混合搅拌

午餐

- 芝麻菜菠菜沙拉, 配:
 - 牛油果
 - 番茄
 - 红洋葱
 - 半杯鹰嘴豆
- 可选: 撒上大麻籽或南瓜籽

小吃

- 鹰嘴豆泥配小胡萝卜或黄瓜片

晚餐

- 烤红薯, 搭配以下任选其一:
- 烤波多贝罗蘑菇
- 扁豆饼 (用扁豆和香草制成)
- 蒸蔬菜, 例如羽衣甘蓝、菠菜或西兰花



护肝计划期间应避免的食物

为了支持肝脏的自然排毒和重置能力，最好避免食用会给肝脏带来不必要负担或干扰身体清洁过程的食物和饮料：

- 酒精饮料——啤酒、葡萄酒、烈酒
- 加工食品——包装零食、快餐、人工添加剂
- 精制糖和甜味剂——汽水、糖果、糕点
- 油炸和高脂肪食品——炸鸡、薯片、重度加工油
- 乳制品——牛奶、奶酪、酸奶
- 含麸质食品——白面包、意大利面、糕点
- 植物油——菜籽油、大豆油、玉米油、葵花籽油、红花籽油、葡萄籽油、棉籽油、米糠油
- 咖啡因——咖啡、能量饮料、含高咖啡汽水

更佳选择：

用特级初榨橄榄油、牛油果油或椰子油等健康油脂代替精制植物油。尽可能选择天然、未经加工的食物。



为什么结构化的作息安排很重要

21天护肝计划采用特定的结构化饮食模式，旨在支持身体的自然排毒和重置过程。该计划不注重每餐的多样性，而是强调规律性和简易性，从而带来以下几个独特的益处：



1. 节省肝脏能量

当饮食规律且营养均衡时，肝脏适应新食物所需的能量就会减少。这使得肝脏能够将更多精力用于解毒、修复和再生。



2. 规律饮食创造节奏

规律的饮食习惯能帮助肝脏建立起规律的运作。经过几天的积累，肝脏处理营养物质的效率会越来越高，从而释放出更多资源用于清洁和恢复身体平衡。



3. 提升排毒效率

简化的膳食产生的消化副产物更少，肠道发酵也更少。消化过程中“外来干扰”减少，肝脏就能更有效地清除体内储存的毒素，维持稳定的排毒过程。



4. 减轻肠肝轴的负担

肠道和肝脏通过门静脉紧密相连,这意味着肠道吸收的所有物质都会直接进入肝脏。规律、结构化的饮食方案可以减少进入血液的物质的复杂性,从而减轻肠道和肝脏的负担。



5. 科学证据支持简化饮食

关于排除饮食和简化膳食模式的研究表明,炎症标志物减少,肝酶平衡改善,肠道菌群稳定性增强。这些发现表明,饮食的规律性和结构性在支持排毒和整体肝脏健康方面发挥着关键作用。

购物清单

扫描查看完整的21天食品杂货清单



A smiling woman with long dark hair tied back, wearing a light-colored top, holding a red apple in her right hand. The background is blurred, showing other people in a social setting. The entire image has a teal overlay.

结论

肝脏是人体处理营养、清除毒素和维持整体活力的核心器官。通过给予这个重要器官适当的支持,您可以帮助身体重置并达到最佳状态。*

21 天护肝计划结合了三大要素:专有的聚糖技术、针对性补充剂和结构化的饮食计划。* 这些要素共同构成了一个整体系统,旨在促进温和排毒、消化平衡和持久能量,为长期健康和幸福奠定基础。*

*这些声明未经美国食品药品监督管理局 (FDA) 评估。本产品并非旨在诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

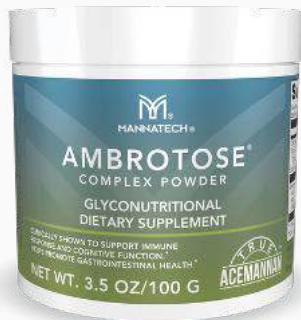
护肝排毒 - 维持方案

从过渡时期到维持计划

您已完成 21 天护肝重置计划——这值得庆祝！现在是时候巩固并加强您的成果了。维持阶段旨在通过 Mannatech 传奇的 4 种核心配方，每天为您的肝脏、免疫系统和肠道提供支持。这套简单易行、科学有效的方案，每天只需两勺两包，即可提供全面的基础健康保障。*

核心四要素——您的每日健康基石

Mannatech 的核心四要素建立在四大健康支柱之上：滋养、保护、调节、沟通——所有这些都融入到您便捷的日常保健方案中。*



Ambrotose® 糖质营养素

您健康方案的基石。经科学验证，Ambrotose® 糖质营养素能够支持细胞间的沟通、增强免疫功能、促进消化健康和保持大脑思维清晰。*

Ambrotose® 糖质营养素富含益生元、可溶性膳食纤维和天然来源的聚糖（包括 Manapol 优质芦荟提取物或粉末），从根本上滋养您的细胞。*

每天早晚各取 1 勺本品溶于水冲服。



最佳配合的健康包 (OSP)

您的每日两包，包含 Mannatech 三种最重要的营养补充剂——组合携带设计，方便服用，精准有效，全面支持身体健康。* 早餐和晚餐各服用一包。

滋养

Catalyst™ 多种维生素——富含 30 多种维生素和矿物质，添加 Sensoril® 南非醉茄，有助于改善情绪、缓解压力、增强免疫功能和维护心血管健康。*

保护

Ambrotose AO®——富含抗氧化剂的配方，添加维生素 C 和 E，保护细胞免受氧化应激，增强免疫力。*

调节

PLUS™——蕴含野生山药植物甾醇，支持健康的内分泌功能；富含硼元素，支持骨骼健康；并提供强效氨基酸混合物，以支持免疫系统、神经系统和心血管系统的健康。*

*这些声明未经美国食品药品监督管理局 (FDA) 评估。本产品并非用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

改善您的身体健康

配套维护产品 — 可单独出售

使用这些针对性产品, 进一步提升您的日常保健效果。每款产品都旨在与核心四款产品协同作用, 满足特定的健康目标——从肠道健康和肌肤活力到肌肉增长和新陈代谢支持。*



ESSENTIALS™ 护肝精华

蕴含水飞蓟、姜黄和植物精华, 滋养并支持健康的肝脏功能和排毒途径。*



富含维生素 D3 的 OMEGA-3 鱼油

必需的 Omega-3 脂肪酸和维生素 D3, 有益于心血管、大脑、骨骼和免疫系统健康。*



GI-PRO BALANCE® 益生菌

含有 8 种益生菌菌株, 共计 500 亿 CFU, 以及益生元纤维, 有助于平衡肠道菌群, 促进健康消化。*



NUTRIVERUS™ 果蔬粉

富含抗氧化剂、维生素和矿物质的营养粉, 有助于增强免疫力、促进消化和维护心血管健康。*



OSOLEAN® 蛋白粉

经科学研究的乳清蛋白, 有助于维持肌肉质量, 增强饱腹感, 并促进健康的代谢。*



GI-ZYME® 酵素

消化酶, 有助于改善营养吸收, 减少餐后胀气、腹胀和常见不适感。*



ESSENTIALS™ 胶原蛋白

胶原蛋白肽, 有助于维持皮肤弹性、水润度、减少细纹, 并促进头发和指甲健康。*

简易每日膳食计划 (维持计划)

灵活且可持续——旨在与您的四款核心产品搭配使用。

早晨

- 柠檬水 + 酪质营养素
- 早餐时服用 OSP 营养健康包
- 可选: Gi-ProBalance 益生菌一条

上午茶歇

- 新鲜水果 (苹果、梨或浆果)
- 少量生坚果
- 可选: OsoLean 蛋白奶昔

午餐

- 烤鸡肉、三文鱼或植物蛋白
- 大份沙拉, 含绿叶蔬菜、黄瓜、番茄和牛油果
- 橄榄油 + 柠檬汁

下午茶

- 鹰嘴豆泥配蔬菜条
- 可选: Essentials 护肝胶囊
- 可选: GI-Zyme 益生菌, 搭配一份更丰盛的零食

晚餐

- 藜麦或糙米配蒸蔬菜
- 烤红薯
- 晚餐时服用 OSP 营养包

晚上

- 凉茶或花草茶
- 酪质营养素 (溶于水)
- 可选: Essentials 胶原蛋白咀嚼片

为什么要继续维护?

“重置”疗程让您的肝脏焕然一新。“核心 4 维持方案”帮助您巩固这些成果——每天支持认知功能、细胞通讯、免疫功能和全身活力。* 配套产品让您可以根据自身独特的健康目标定制方案, 无论是强健肠道、增加肌肉量还是改善肤质。*



*这些声明未经美国食品药品监督管理局 (FDA) 评估。本产品并非用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

警告: 在开始任何新的营养计划之前, 请务必咨询您的医生或其他合格的医疗保健专业人员。如果您正在怀孕、哺乳、服用药物、患有疾病或计划进行医疗手术, 请在使用前咨询您的医疗保健专业人员。如果出现任何不良反应, 请停止使用并咨询医生。

备注



© 2026 Mannatech, Incorporated。保留所有权利。
Ambrotose AO、PLUS、Catalyst、Ambrotose、GI-ProBalance、GI-Zyme、
NutriVerus、OsoLean、Essentials、Mannatech 和 Stylized M Design 以及
TruHealth 是 Mannatech, Incorporated 的商标。
此为中文翻译, 如有歧义, 一切以英文版本为准。