



Paano Maiwasan ang *Diabetes*?

Isinulat ni Jojo Alcuezar

Ang *diabetes* ay nangyayari kapag ang iyong **blood glucose** o *blood sugar levels* ay masyadong mataas. Ang *glucose* ay *energy* na nagbibigay lakas sa iyong katawan, nagbubuo at nagkukumpuni ng mga *cells* at mga *body tissues*. Kinu-convert sa *glucose* ng iyong katawan ang iyong mga kinain upang iimbak o magsilbing enerhiya para magamit sa susunod na pangangailangan.

Subalit ang *glucose* ay 'di kaagad napapakinabangan ng iyong katawan ng walang tulong ng **insulin**, isang *hormone* na nabubuo ng iyong **pancreas**, na tumutulong umayos o mag-control ng iyong *blood sugar*. Ang *insulin* ay tumutulong para maiwasan ang sobrang pagtaas ng iyong *blood sugar* (**hyperglycemia**) o sobrang pagbaba nito (**hypoglycemia**).

May *diabetes* ka kapag ang *levels* ng *glucose* or *sugar* sa iyong dugo ay mas mataas kaysa sa *normal*. Sa *diabetes*, ang iyong katawan ay maaaring 'di nakakapag-produce ng sapat na *insulin* (*type 1 diabetes*) o kaya ay 'di epektibong nagagamit ng iyong katawan ang na-produced nitong *insulin* (*type 2 diabetes*).

Kapag walang sapat na *insulin*, ang *glucose* ay manatili sa iyong *system*. Sa katagalan, ito'y mag resulta sa seryusong komplikasyon. Nakakapinsala ito ng *organs* at *tissues* ng iyong buong katawan, katulad ng iyong *kidneys*, mata, puso, at mga *nerves*.

Ang *diabetes* ay maaaring magresulta sa *stroke*, *heart disease*, pagkabulag, matinding *dehydration*, paulit-ulit na *infections* (dahil ang sobrang mataas na *glucose levels* ay maaaring mag resulta sa mabagal ng pag galing o pag *recover* ng iyong katawan), posibleng pagputol ng bahagi ng iyong katawan (katulad ng paa at kamay) o kaya ay humantong sa *coma* o kamatayan.

Kung minsan ay sadyang nararanasan ang pagbaba o pagtaas ng *blood sugar levels* ng kahit mismong taong walang *diabetes*. Subalit kapag ang iyong *blood sugar levels* ay sumobrang taas na ay mag resulta ito sa **hyperglycemia**. Nangyayari ito kapag ang iyong *diabetes* ay 'di nagagamot ng mabuti. Ang iba



pang mga kadahilanan ay maaaring bunga ng isang karamdaman, *physical activity choices*, *prescription medications*, o kaya ay ang hindi maayos na pag-inom ng *diabetes medication*.

Kumplikasyon na maaring maidulot ng **Hyperglycemia**

Ang paulit-ulit na pagkakaroon ng *hyperglycemia* ay maaring humantong sa *stroke*, *heart attack*, or *circulation disorders* na maaring maging sanhi ng pagkaputol ng paa o kamay, *kidney disease* (*nephropathy*), *nerve damage* (*neuropathy*), pagkabulag o *diabetic eye disease* (*retinopathy*).

Ang **Hypoglycemia**, sa kabilang dako, ay nangyayari kapag ang iyong *blood sugar levels* ay sobrang baba. Ito ay maaring sanhi ng maling pag gamit ng *insulin* o hindi tamang pag inom ng gamot na pangpababa ng *sugar levels*, higit lalo kapag nalaktawan mo ang iyong *diabetes medication*. Ang iba pang mga kadahilanan na maaring mag resulta sa sobrang pagbagsak ng iyong *blood sugar* ay ang sobrang pag-inom ng alak, hindi maayos na pag ehersisyo, o kaya ay ang pagkain ng wala sa tamang oras.

Kumplikasyon na maaring maidulot ng **Hypoglycemia**

Kapag 'di naagapan, ang *hypoglycemia* ay maaring mag resulta sa *severe confusion* o pagkawala sa sarile, mawalan ng malay, *seizures*, *coma*, or *death*.

Ipagpatuloy sa pahina 2

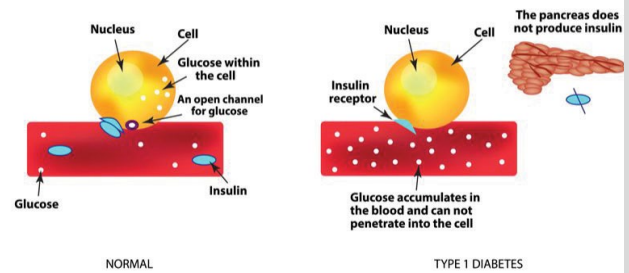
Mula sa pahina 1

Sanhi ng diabetes

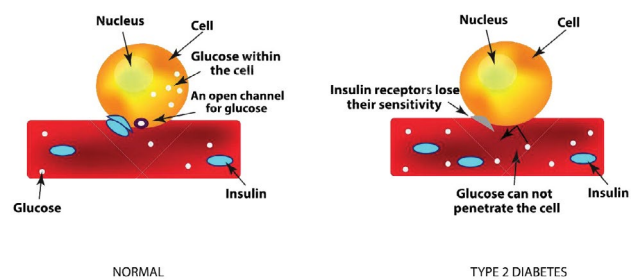
Hanggang ngayon ay 'di pa rin batid ang tunay na sanhi ng **diabetes**. Ang katawan ng mga taong may **type 1 diabetes** ay walang kakayahang lumikha ng sapat na **insulin** dahil may problema sa kanilang **pancreas**, kung kaya't kinakailangan nilang mag-**inject** ng **insulin** upang makabuo ng **glucose**.

Hinala ng **scientists** ay mismong sariling **immune system** ng mga taong may **diabetes** ang sumisira sa kanilang **pancreas**. Maaring sanhi ito ng **virus infection**. Ang karamdaman ng iba ay maaring sanhi ng **genes or environmental factors**.

Samantala, ang **type 2 diabetes** naman ay maaring sanhi ng **insulin resistance** (ang iyong katawan ay 'di kayang i-**absorb** o gamitin ng maayos ang **insulin**). Ang **type 2 diabetes** ay maaari ring sanhi ng **combination of genetics, environmental, and lifestyle factors**. Maari kang tamaan ng **diabetes** kapag 'di ka gaanong gumagalaw o ikaw ay sobrang mataba. Ang labis na katabaan ay maaring mag resulta sa **cells resistant to insulin**. Kung minsan, may mga gamot na maaring makapanghina o makagambala sa **insulin function**.



TYPE 2 DIABETES



Mga tips na makakatulong para maiwasan ang diabetes:

- 1 Kumain ng *balanced and healthy diet*. Piliin ang mga pagkaing mababa sa *carbohydrates*, mas maraming prutas at gulay. 
- 2 Subaybayan ang iyong timbang, *blood pressure, cholesterol, at blood sugar levels*. 
- 3 I-**manage** ang iyong timbang. 
- 4 Uminom ng sapat na dami ng tubig. 
- 5 *Regular* na mag ehersisyo. 
- 6 Bawasan ang labis napag-iinom ng alak. 
- 7 Huwag manigarilyo. 
- 8 Bawasan ang maaalat. 
- 9 Limitahan ang *processed foods*. 
- 10 Kuntrolin ang iyong *blood pressure*. 
- 11 Kuntrolin ang iyong *stress levels*. 
- 12 Bawasan ang mga matatabang pagkain, lalo na ang *saturated and trans fats*. Ang sobrang *cholesterol* ay maiipon sa iyong apdo. Ang apdo ang siyang tumutulong tumunaw ng mga taba na maaring makasira ng *pancreas*. 
- 8 Kumunsulta sa *doctor*. 

Ang mga kumplikasyong maaring idulot ng **diabetes** ay ang mga sumusunod: **heart disease, stroke, kidney disease, blindness, and problems with feet and nerves**.

► *Andrographis paniculata*



Nagtataglay ng kakayahang magpalakas ng *immune system*, ang *Andrographis paniculata* ay pinaniniwalaang nakakapigil sa maraming karamdaman.

Ayon sa mga pag-aaral, ang mabisang halamang ito ay nagtataglay ng **anti-inflammatory** (nagbabawas ng pamamaga); **antibiotic** (kumukontra sa *bacterial infections*); **hepatoprotective** (proteksyon sa atay at *gall bladder*); **antipyretic** (pangpahupa ng lagnat); **antimalarial** (panguntra sa *malaria*), **anti-thrombotic** (pamigil sa *blood clot*); **hypoglycemic** (pampababa ng *blood sugar level*); **anti-microbial** (panlaban sa sipon, *flu*, at *respiratory infections*); **expectorant** (pangtanggap ng plema, sipon at iba pang mikrobyo sa *respiratory tract*); **vermicidal** (kuntra bulate); **antifungal** (panguntra sa mga *fungal infections*).

► *Lion's Mane*



Ang *Lion's Mane mushroom* ay pinaniniwalaang napaka masustansya at napaka mahalagang pagkain sa China at sa Japan. Nagtataglay ng halos lahat ng *amino acids* na kailangan ng katawan, ang natatanging kabute na ito ay sagana

sa *nutrients, minerals, polysaccharides, adenosine, and vitamin B12*, at marami pang iba. Ginagamit itong *medicinal mushroom* na maaring makatulong sa pag-regulate ng *blood lipid levels* (pag-iimbak ng enerhiya) at maari ring makatulong sa pagpapababa ng *blood glucose levels*.



DXN Andro-G

Ang DXN Andro-G ay nagtataglay ng 100% pure *Andrographis paniculata*.



DXN LION'S MANE TABLET

Nature's nutrients for your nerve cells.



DXN Poria S

Hango sa *mycelium* ng *Poria cocos*

Ang *DXN Poria Mushroom S* ay hango sa *Poria cocos*, 100% *mycelium of Poria cocos*. Malawakang ginagamit sa *Chinese herbalism*, ang *Poria Mushroom* ay nakagawiang gamiting pampalakas at pampalusog ng katawan.



DXN RG/GL!

May taglay na *Ganoderma extract*, ang tambalan ng dalawang produktong ito ay maaring magdulot ng **NUTRITIVE** and **HEALTH benefits** sa iyong katawan.



DXN BEE POLLEN

Ang *DXN bee pollen* ay hango sa natural na *bee pollen*. Tinagurian bilang "*Nature's Most Complete Food*", ang *Bee Pollen* ay *natural source of protein, minerals, amino acids, and enzymes*.

BE DELIGHTED

by the real thirst-quencher
Tea for All Seasons...

NEW

DXN Lemonzhi

TEA MIX WITH LEMON AND GANODERMA EXTRACT

A healthy variation and refreshingly delicious beverage to kick start the day or as a tea-break in the afternoon. It is specially formulated from lemon with the addition of tea powder and Ganoderma extract. Its ingredients are the perfect powerhouse to invigorate your brain and give you the "lift" and energy you need for a good life and a great day.

This will definitely be your new favorite refreshing
and thirst-quenching drink!

Freshen up yourself from the first sip to the last!

Packaging Size: 20 sachets x 22g/ box



® DXN INTERNATIONAL PRIVATE LTD.
1498 Quezon Avenue, Barangay South Triangle, Quezon City 1103
Tel. Nos. (02) 373-0414 / (02) 373-0417 to 19
Website: www.dxn2uasia.com & www.dxn2u.com



dxn.philippines



dxn.ph