



Ano ang Sakit na *Alzheimer* at Paano ito Gagamutin?

Sinulat ni Jojo Alcuezar

Ang Alzheimer's ay isang *neurodegenerative* disease, ibig sabihin, ito ay progresibong sakit, lumalala habang tumatagal. Unti-unting pinipinsala ang ala-ala at kaisipan, pinapahina ang bahagi ng utak, binabawasan ang kakayahang gawin ang kahit simpleng pang-araw-araw na mga trabaho, at pinaliliit ang utak ng biktima (*atrophy*) sa mga huling yugto ng sakit na ito. Sa kalaunan, ang biktima ay hirap ng makapagsalita at makagalaw, magdi depende na lamang s'ya sa iba para sa kanyang kapakanan. Habang lumalala, ang pasyente ay mananatili na lamang nakahiga hanggang sa siya ay bawian ng buhay.

◆ Ano ang sanhi ng *Alzheimer's*?

Hanggang ngayon ay 'di pa rin tukoy ng mga *scientists* kung ano talaga ang tunay na sanhi ng *Alzheimer's disease*. Naniniwala sila na ang sakit na ito ay sanhi ng *combination of genetic* (namamana), *lifestyle* (kagawian), *and environmental factors* (hango sa kapaligirang mga kadahilanan) ang maaring naka apekto sa utak ng biktima sa katagalan ng pagkalantad n'ya sa mga ito. Ang pinakabagong pananaliksik ay nagmumungkahi na ang *Alzheimer's* ay nangyayari kapag ang mga *plaques* na nagtataglay ng *beta amyloid protein* (likidong panlaban sa mga mikrobyo) ay nabuo sa utak. *Microbial infection* ang maaring nagtulak sa pagkabuo ng mga *plaques* na ito, bilang tugon ng katawan para labanan ang mga *microbes*. Ngunit, kapag 'di agad natanggal ang mga *plaques* na ito, maari silang maging sanhi ng *Alzheimer's disease*.

◆ Lunas ng *Alzheimer's disease*

Wala pa ring gamot ang sakit na ito dahil sa kumplikado nitong katangian. Ang tanging nagagawa lamang ng modernong mga gamot ay pansamantala lamang maibsan ang mga sintomas o kaya ay mapabagal ang patuloy nitong paglubha. Umaasa ang mga *scientists* na balang araw ay tuluyang mabigyan ng lunas ang *Alzheimer's disease* sa pamamagitan ng paglikha ng epektibong mga gamot at angkop na mga *therapies* na pumupuntirya sa eksaktong mga mekanismo ng katawan para mapigilan ang sanhi ng sakit. Ang pagbabago ng mga kagawian sa buhay, alinsunod sa wastong



kapamaraan tulad ng *regular exercise and a healthy diet* na sagana sa gulay at prutas, ay maaring makakatulong para maiwasan ang *Alzheimer's disease*.

◆ Ang balanseng *immune system* ang siyang susi

Habang napakaraming mga kapamaraan ang naimbento para kuntrahin ang *Alzheimer's disease*, ang pinaka mabisang paraan sa lahat ay ang pag-iwas nito. Ang malakas na *immune system* (ang likas na panguntra ng katawan laban sa mga sakit) ang susi para mapigilan ang mga *infections* at makamit ang malusog na pangangatawan. Subalit kapag nanghihina na ang iyong *immune system*, 'di na nito magagampanan pa ang kanyang pangkaraniwang tungkulin, mapapadala ang iyong pagkakasakit, at ang resulta ay maaring maging seryoso — o kaya ay nakakamatay!

Ang iyong *immune system* ay may malaking kaugnayan sa iyong mga kagawian sa buhay (*lifestyle*), estadong emosyonal (*emotional state*), antas ng stress (*level of stress*), mga gawi sa pagkain (*eating habits*), pisikal na aktibidad (*physical activity*), mga gawi ng pagtulog (*sleeping habits*), at estado ng nutrisyon (*nutritional status*). Subalit ang kakulangan ng nutrisyon (*nutrient deficiency*) ang kadalasang sanhi ng paghina ng *immune system*.

Mula sa pahina 1

Palakasin ang iyong *immune system!*

Kumain ng maraming *power foods*, na siyang magbibigay sa iyong katawan ng mga nutrisyong kailangan ng iyong *immune system*.



Ang “Lion’s Mane” ay mainam para sa iyong utak



Ang *Lion's Mane mushroom* ay tinaguriang mainam na pangpalakas at pangpalusog ng utak. Meron itong *neuroprotective quality*—kakayahang mapabuti ang *function* ng utak (may kaugnayan sa pagproseso ng pang-unawa, memorya, paghatol, at pangangatwiran). Bukod dito, ang *Lion's Mane* ay may kakayahang ding magpaayos ng *immune system* at nagbibigay ng maraming ibang benepisyon pangkalusugan.

Ang *Lion's Mane mushroom* ay sagana sa mga *vitamins and minerals*. Nagtataglay rin ito ng mga *specific compounds* na tulad ng *polysaccharides, amino acids, protein, fatty acid, carbohydrates, hericerins, erinacines, and erinaceolactones*. Ang lahat ng mga sangkap na ito ang siyang dahilan kaya naging mabisang panguntra sa mga sakit ang *Lion's Mane*.

Habang ikaw ay tumatanda, mas lumalaki ang iyong tsansang magkaroon ng mga iba't-ibang karamdaman na may kaugnayan sa utak o kaya paghina ng kakayahan sa pangmemorya at desisyon. Ang pagdaragdag ng *Lion's Mane mushroom* sa iyong mga kinakain ay nakakatulong upang matamo ang kalusugan.

DXN Lion's Mane

Nagtataglay ng likas na *supply* ng *nutrients* para sa iyong *nerve cells*.



Ang **Lemon** at ang Napatunayang Benepisyong Pangkalusugan nito

Sinulat ni Jojo Alcuezar

Ang lemon ay mataas sa *vitamin C*, sangkap na napatunayan ng mga *scientists* na nagtataglay ng maraming benepisyong pangkalusugan. Pangunahing uri ng *antioxidant* na tumutulong labanan ang mga *free radicals* (kadalasang sanhi ng maraming karamdaman), ang *vitamin C* ay nakakatulong upang maiwasan ang pagkakaroon ng *stroke* at ng sakit sa puso. Nagpapababa din ito ng *blood pressure*.



Pagpapababa ng tsansa ng *stroke*

Pinatutunayan ng mga pag-aaral na ang pagkain ng mga prutas at gulay, pangunahing pinaghahanguan ng mga *antioxidants* (mga sangkap na tulad ng *vitamin C* or *E* na pumipigil o nagpapabagal ng *cell damage* na sanhi ng mga *free radicals*), ay nauugnay sa pagpapababa ng pagkakaroon ng *stroke*. Sang ayon sa mga pananaliksik, ang mababang level ng *vitamin C* ay panganib ng pagkakaroon ng *brain hemorrhages*. Ang *hemorrhagic stroke* ay nangyayari kapag rumupok ang mga *blood vessels*, sumabog at nagiging sanhi ng pagkalat ng dugo (*bleeding*) sa utak.

Pagpapababa ng pagkakaroon ng *cardiovascular disease*

Ang *cardiovascular disease* ay kundisyon na may kaugnayan sa pagkipot o pagbara ng mga *blood vessels* na maaaring humantong sa atake sa puso, paninikip ng dibdib (*angina*) o *stroke*.

Ang *vitamin C* ay maaring makatulong sa pagpigil sa tuloy-tuloy na paninigas ng mga ugat (*arteries*) na dinadaluyan ng mga dugo, karamadamang tinatawag na *atherosclerosis* — isang sakit na kung saan ang mga *plaques* (gawa sa *fat*, *cholesterol*, *calcium*, and *other substances*) ay namumuo sa loob ng mga *arteries*. Ang paninigas ng mga *plaques* ay nagpapakipot sa iyong mga ugat, na maaring maging sanhi ng *heart attack*, *stroke*, *peripheral artery disease*, or *kidney problems*, depende kung aling ugat ang apektado. Bukod sa pagpapatibay ng iyong mga *arteries*, ang *vitamin C* ay nakapagbibigay rin ng proteksyon sa iba pang paraan, katulad ng pag kuntra sa pamamaga at pagpapa-improve ng iyong mga *blood vessel function*.

Pagpapababa ng *uric acid* sa iyong dugo

Ang mga prutas na mataas sa *vitamin C* ay maaring makatulong sa pagpapababa ng *uric acid levels*, kung kaya't napipigilan ang pagkakaroon ng *gout*.

Pagpapanatili ng isang malusog na presyon ng dugo

Ang *vitamin C* ay nakitaan din ng kakayahang magpapababa ng *blood pressure*. Ang pag-inom ng *vitamin C*, lalo na kapag galing sa mga prutas na katulad ng lemon, ay maaring makatulong magpa-relax ng *blood vessels*, na nakakapagpapabawas ng *blood pressure levels*. Ang mataas na *blood pressure* ay naglalagay sa iyo sa panganib ng pagkakaroon ng sakit sa puso o *stroke*.

Pangpakinis ng kutis

Bukod sa nagpapaganda ng balat, ang lemon ay maari ring makatulong sa pagpigil ng pagkulubot ng balat na dulot ng katandaan at sa matinding init ng araw. Ang taglay na *vitamin C* ng lemon ay nakakatulong sa pagbuo ng *collagen*, pangunahing sangkap ng iyong balat na tumutulong sa pagpapanatili ng iyong *healthy skin complexion*. Habang ikaw ay tumatanda, ang *collagen supply* ng iyong katawan ay unti-unting nababawasan, na nagiging sanhi ng pagkatuyot at pagkulubot ng iyong balat.

Pagtulong sa pagbabawas ng sobrang timbang

Ang lemon ay maaring makatulong magpapabawas ng sobrang timbang. Ang taglay nitong *polyphenols* (isang uri ng *antioxidant*) ay maaring makatulong sa pagpigil sa sobrang pagtaba.

Pagpapalakas ng *function* ng *immune system*

Ang *vitamin C* ay maaring makapagpalakas ng iyong *immunity* sa pamamagitan ng pagtulong sa iyong mga *white blood cells* na gumana ng maayos.

Ganoderma Lucidum

Ang “Milagrosong” Hari ng mga Halaman

Sinulat ni Jojo Alcuezar

Itinuturing bilang isa sa mga pinakamahalagang halaman sa Asia, ang *Ganoderma lucidum* ay higit na pinahahalagahan sa kanyang pagiging lunas na aspeto kaysa sa *nutritional value* nito. Ang pulang kabute na ito ay unti-unti na ring nakikilala sa gawing Kanluran ng mundo. Bukod sa pagtataguyod ng kalusugan at pagpapahaba ng buhay, ang *Ganoderma* ay pinaniniwalaan din na mayroong natatanging mga sangkap na maaaring mag-ambag ng malaki sa pagpapalakas ng *immune system*.

Ang *Ganoderma* ay naglalaman ng 3 epektibong sangkap na maaring magpalakas ng iyong *immune system*: **ORGANIC GERMANIUM, POLYSACCHARIDES, and TRITERPENES**. Ang *Ganoderma* ay nagtataglay din ng mga sumusunod na aktibong sangkap: **Proteins, Vitamins, Minerals, Dietary Fiber, Adenosine, and Ganoderic Essence**. Meron din itong mga **antioxidants**, mga sangkap na humahadlang sa mganakakapinsalang mga *free radicals*.



Ang pag-inom ng *tsaa* ay maaaring makatulong para mapabuti ang iyong kalusugan

Inilahad ng mga *researches* ang mga nadiskubre nilang *health benefits* ng pag-inom ng *tsaa*. Ito raw ay maaring makatulong sa pagpapababa ng iyong *tsansa* sa pagkakaroon ng *heart attack and stroke*, nakapagpalakas ng iyong *brain power*, nakapagpapababa ng *stress hormone levels, bad cholesterol levels, and blood pressure*; nakapagpapawas ng pagiging mayamutin, sakit ng ulo, *nervous tension and insomnia*; nagpapataas ng iyong *metabolism*; nagpapalakas ng iyong *immune defenses*; at tumutulong kumontra sa mga *infection*.

Alinsunod sa tuntunin ng pagtataguyod ng kalusugan, ipinakikilala ng DXN ang DXN Lemon Zhi.

Ang *tsaa* na hinaluan ng lemon at *Ganoderma extract*

Hango mula sa mataas na kalidad ng natural na katas ng lemon, *tsaa*, at *Ganoderma*, ang DXN Lemonzhi ay isang napakainam at napakasarap na inumin na maaring magbibigay sa iyo ng sustansya para palakasin at palusugin ang iyong katawan.

DXN Lemon Zhi

