



Sinulat ni Jojo Alcuezar

Total *Wellness*, Total *Well-being*

Ang kabuuang kalusugan ay 'di lamang nangangahulugan ng kawalan ng sakit. Ito ay isang progresibong pagbabago at pag unlad, proseso ng pagkamit ng malusog at kaaya-ayang buhay. Saklaw nito pati ang kalusugang pangkaisipan at panlipunang kabihasaan. Ito ang susi ng dekalidad na pamumuhay — tumutukoy sa iyong pananaw, pakiwari, pakikitungo sa kapwa, at kung paano mo pamamahalaan ang iyong trabaho at ang iyong buhay.

Kalakip ng iba't-ibang kunsepto ng kabuuang kalusugan ang mga sumusunod:

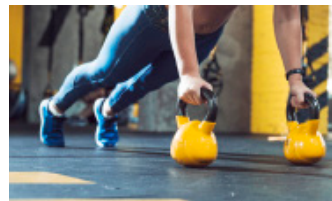
Holism



Ito ay ang paniniwala na ang bawat bagay ay may kaugnayan, na kung saan ang pagsasarile ay walang puwang sa mundo. Hindi lubos ang kahulugan ng isang bagay kapag 'di ito naiugnay sa iba. Samakatuwid, ang halaga ng mga bagay ay pantay-pantay.

May walong aspeto ang kagalingan: *physical, emotional, mental, social, occupational, financial, environmental, and spiritual.*

● *Physical Wellness*



Ito ay tungkol sa pagpapanatili ng kalusugan ng katawan. Matatamo ito sa pamamagitan ng pisikal na mga aktibidad, tamang nutrisyon (damihan ang pagkain ng mga prutas at gulay at paglimita sa mga pagkaing ipinagbabawal katulad ng mga *processed foods, refined sugars, and animal products*), eksaktong tulog, pagtangkilik ng malakas na pangangatawan, isip, at *spiritual connection*, at pagpapagamot kung kinakailangan.

● Emotional Wellness



Ito ay tumutukoy sa katatagan ng iyong damdamin, kung paano ang pagdadala mo ng iyong emosyon, lalo na sa panahon ng krisis o sa pagkakataong ikaw ay nagagalit. Ibig sabihin nito ay may lubos kang kontrol sa iyong damdamin at pag-uugali. Kaya mong harapin ang mga hamon ng buhay at nakakabangon ka tuwing ikaw ay nalulugmok.

Ang *emotional health* ay hindi nangangahulugan na maging masaya ka sa lahat ng panahon o kaya ay palagi kang nakakadama ng perpektong emosyon. Nakakaranas ka pa rin naman ng *stress*, galit, at pagkalungkot, subalit kaya mong dalhin ang iyong mga *negative feelings* at nai-express mo ng maayos. Ang *emotional wellness* ay ukol sa positibong pananaw, pagtanggap mo sa iyong sarile bilang ikaw, at pagtrato mo sa iyong sarile at sa ibang tao ng maayos.

Ang iyong nararamdaman ay sumasalamin sa iyong kakayahang magtaguyod sa iyong mga pang-araw-araw na mga gawain, sa pakikitungo sa iyong kapwa, sa kalusugang pangkaisipan, at sa iyong pangkabuuang kagalingan.

● Social Wellness



Ito ay tungkol sa kapamaraan ng iyong pakikitungo sa kapwa. Maraming benipisyong pangkalusugan ang pagiging palakaibigan o pagkakaroon ng kasanayang panlipunan. Makakabuo ka ng iyong *social skills* sa pamamagitan ng pagiging

bukas para matuto sa mga makabuluhang bagay, pag-unawa sa mga natatanging kultura ng iba, pagtulong sa kanila na pahalagahan at palaguin ang sarile, pagpapakita ng kabaitan at mag-udyok sa kanila na maabot ang kanilang lubos na kakayahan.

● Environmental Wellness



Ito ay ukol sa kaalaman na may koneksyon sa lahat ang mga bagay. Kung kaya't hindi lamang ang sarile ang dapat pahalagahan kundi pati na rin ang lahat ng mga bagay sa iyong paligid dahil ang lahat ay may kaugnayan. Dapat mong mahalina ang iyong

sarile, ang iyong kapwa, at pati ang kalikasan. Pangkabuuang pananaw ang saklaw ng aspetong ito.

● Mental Wellness



Ito ay tumutukoy kung paano gumagana ng maayos ang iyong pag-iisip — halimbawa ay sa kakayahan mong humatol ng tama, maayos na pangangatwiran, malakas na memorya, wastong kamalayan, at tamang pagkilatis. Ang taong matino ay gumagawa ng tamang desisyon, kayang humarap sa mga hamon ng

buhay, nakakasalamuha ng maayos, nasisiyahan sa buhay, at produktibo.

Ang wastong kalusugan ng utak ay natatamo sa pamamagitan ng positibong pag-iisip, maayos na pakikitungo sa kapwa, pagtanggap ng kahinaan at pagpapalago ng talento, pagpapanatili ng malusog na katawan sa pamamagitan ng pagkain ng mga masustansyang pagkain, pagtulog sa tamang oras, pagpalaganap ng kabutihan, 'di pagkainggit sa tagumpay ng iba, pagtulong sa pagpapalawig sa kakayahan ng mga mahihina, at pagpapagamot kung kinakailangan.

● Occupational Wellness



Ito ay may kaugnayan sa paglinang sa iyong trabaho at pagkakaroon ng kasiyahan dito. Makakamtan ito sa pamamagitan ng pagbalanse sa pagitan ng trabaho at paglilibang na maaring makakatulong sa pagtamo ng kalusugan, pagpapahalaga sa sarile, at sa pagpapalago ng kabuhayan. Ang aspeto na ito ay nagbibigay daan upang makamtan ang trabahong gustong-gusto mo — makabuo ng mga kasanayan at talento, magtakda ng kasiyasiya at makatotohanang mga layuning propesyonal at personal.

● *Financial Wellness*



Ito ay tumutukoy sa iyong kitaan. Ang kakapusan ng pera ang isa sa mga pangunahing sanhi ng *stress*. Ang kasaganaan sa pananalapi, sa kabilang dako, ay nagbibigay sa iyo ng kumportableng pamumuhay — nakakapaglakbay ka kung saan mo gusto, nakakatikim ng masasarap na mga pagkain, nabibili ang anumang gusto mo, at marami pang iba.

Karamihan sa atin ay dumudulas lang ang pera sa mga palad, pambayad lamang sa mga utang at walang naiipon. Ngunit tandaan na may kakayahan ang sinuman na makaalpas sa kahirapan. Huwag makuntento, mag-aral ng mga makabuluhang mga bagay, makisalamuha sa mga may alam at sa mga taong mayroong maiaalok na oportunidad pangkabuhayan.

● *Spiritual Wellness*



Ito ay ang pagtatag ng pananampalataya, paglinang ng mga layunin, pagpapahalaga sa buhay, sa kalikasan, at sa Poong Maykapal. Kabilang dito ang pagpapahalaga: ang pagkain ng mga masustansyang mga pagkain, pagmamahal, pagbabahagi, at higit sa lahat ang pamumuhay na may pananalig sa Diyos.



● *Balance*



Maraming aspeto ng iyong buhay ang dapat ibalanse — pamilya, kalusugan, trabaho, *career*, kaibigan, and *spiritual development*. Kapag isa sa mga ito ang nagkulang o sumobra ay madidiskarel ang iyong buhay at mahirapan ka ng makakausad. Kinakailangang bigyan mo ng pantay na atensyon ang lahat ng aspetong ito upang makamitan ang iyong mga mithiin sa buhay. Ang pinakamabisang paraan upang magkaroon ng *balance of mind and spirit* ay ang pag-umpisa sa sarileng katawan. Malusog na pamumuhay ang susi.

Self-Responsibility



Magkaroon ng responsibilidad sa sarile. Huwag isisi kung kani-kanino ang iyong kapalaran dahil anuman ang iyong kinasapitan ay kalimitang may kaugnayan sa iyong mga ginawa noon. Kaya anuman ang gusto mong mangyari sa

iyong buhay ay dapat mong pagsikapan, paghandaan at pag-aralan. Huwag iasa sa pasuwerte o sa tulong ng ibang tao ang iyong kinabukasan. Ikaw at ikaw lang ang may kontrol sa iyong mga desisyon at mga plano sa buhay.

Positive and Proactive



Kinakailangan sa kabuuang kalusugan ang positibong pananaw sa buhay. Upang makamit ang lubos na kagalingan at mapagtagumpayan ang mga mithiin, laging isaisip na ang lahat ay nakasalalay sa iyong mga desisyon at mga kamay.

DXN is a Total Company

Makakatulong ang DXN sa iyong pagkamit ng kabuuang kagalingan at kalusugan. Itinatag ni Datuk Dr. Lim Siow Jin noong 1993 sa Malaysia, ang DXN ay tanyag sa negosyong *Ganoderma-based products*. Ang mga *product lines* nito ay kinabibilangan ng mga *dietary supplements, food and beverages, personal care products, and household products*.

Kinikilala bilang isa sa mga nangungunang *MLM industries* sa Pilipinas, ang *DXN Holdings Bhd.* ay umuukupa ng pang labing limang puwesto sa mga *direct selling company* sa buong mundo, inilathala noong taong 2017 sa pahayagang *Direct Selling News (DSN) Global 100!*

Nagpupuno sa kakulangan ng mga mahahalagang nutrisyon sa iyong mga kinakain, ang mga *DXN products*, na may mga matataas na kalidad, ay maaring makakatulong sa iyo sa pagpapanatili ng iyong lakas at ng iyong kabuuang kalusugan at kagalingan.

Bukod nito, ang DXN ay nagkakaloob din ng galanteng mga *incentive packages* sa kanyang mga miyembro katulad ng *travel incentives, leadership bonus, lifetime membership and international profit sharing* (kinikilala ng bawat *DXN branches* sa iba-ibang bansa), and *transferable membership* (pwedeng maisalin o maipapamana sa kamag-anak).

Ang pagpapanatili ng kabuuang kalusugan ay kinakailangan sa pagkamit ng kaya-ayang buhay. Lahat ng iyong mga ginagawa, kinakain, iniisip, at nararamdaman ay may kaugnayan sa iyong kabuuang kagalingan.

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 pag proseso ng pang-unawa, memorya, paghatol, at pangangatuwiran). Bukod dito, ang *Lion's Mane* ay may kakayahan ding magpa-ayos ng *immune system* at nagbibigay ng marami pang ibang benepisyong 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 pang memorya 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.

