



TEAM REPLICA EMPOWERMENT SUMMIT

Reported by Dennis De Lira

Empowered! Team Replica organized their Empowerment Summit dubbed as Dapat, Nandito Ka! at DXN Headquarters Training Hall last November 24, 2019 with powerful set of speakers namely Triple Diamond Mario Desabille, Executive Double Diamond Loliny Jugalbot and Double Diamond Lito Capuno. We salute the Team Replica for organizing this activity headed by Crown Ambassador Stax Savellano, Executive Triple Crown Diamond Osler Sto. Tomas, Crown Diamond Allan Esmeralda and Executive Double Diamond Fred Erwin Valdez, who also led the Summit Secretariat.



Team Replica organizers acknowledged the guest speaker DD Lito Capuno.



Team Replica organizers acknowledged guest speaker, TD Mario Desabille.



Team Replica organizers acknowledged guest speaker, EDD Loliny Jugalbot.

Q&A WITH IOC IN FOCUS

Q&A has never been this inspiring and special to guest speaker, Eric Dumlao, an Executive Senior Crown Diamond and Advisory Council Honorary Member, as the activity coincides with his birthday celebration last November 27, 2019 at DXN Headquarters Training Hall, which spiced up with the wit and humor from Joseph 'Erap' Estrada, Senior Crown Diamond and Advisory Council Member representing Metro Manila, for his IOC presentation.



Group photos of the lucky draw winners.

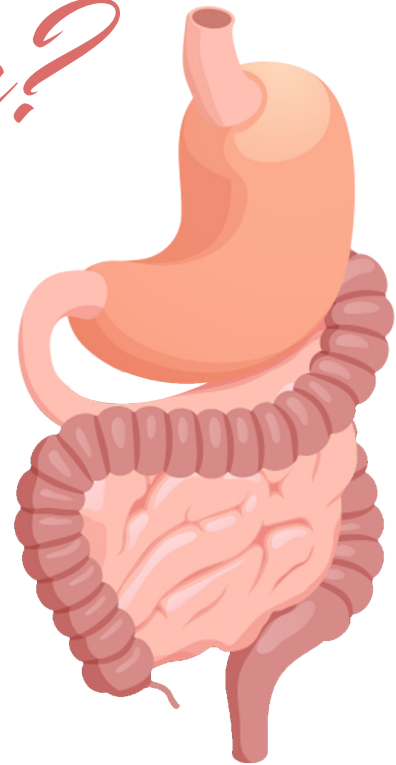
Bakit Napakahalaga ng iyong

Digestive System?

Sinulat ni Jojo Alcuezar

Ang iyong *digestive system* ang siyang tumutunaw sa iyong mga kinain upang maging *nutrients* na kailangan ng iyong katawan para gamiting *energy*, sustansya para sa paglaki, at sa pagsaayos ng mga *cells*. Hindi ka mabubuhay kapag walang *digestive system*.

Ang iyong *digestive system* ay binubuo ng ***gastrointestinal tract*** [*the mouth, pharynx, esophagus, stomach, small intestine (duodenum, jejunum, ileum)*] kabilang ang mga ***accessory organs of digestion*** (*the tongue, salivary glands, liver, pancreas, and gallbladder*). Ang lahat ng mga organs na ito ay nagtutulungan upang ma-convert ang iyong mga kinain para ma-*absorb* ng katawan bilang enerhiya.



Ang mga proseso ng Digestion

■ Ang proseso ng *digestion* ay nag-umpisa sa iyong bibig kung saan ang pagkain ay nginunguya kahalo ng laway na nagtataglay ng mga *enzymes* na nakakatulong sa pagtunaw. Ang mga nadurog na mga pagkain ay didirekto sa *gastrointestinal tract* at lalo pang tinutunaw sa tulong ng *gastric acid* at iba pang mga *enzymes*.

Tuloy-tuloy ang pagtunaw. Ang mga pagkain at mga inumin ay kinu-convert sa maliliit na mga piraso upang madaling ma-*absorb* bilang *nutrients* at ma-*distribute* ng dugo sa iba't-ibang bahagi ng katawan. Ang mga *nutrients* ay mabuong *carbohydrates, protein, fats, and vitamins*. Ang ***liver, gallbladder,*** at ang ***pancreas,*** kahit 'di kabilang sa *gastrointestinal tract,* ay napakahalaga sa proseso ng *digestion*. Ang *liver* o atay, na tumutulong mag proseso ng *nutrients* sa dumadaloy na dugo, ay bumubuo ng bile o apdo na siyang tumutulong mag-*absorb* ng *fat*. Ang apdo ay naiimbak sa *gallbladder* upang magamit sa takdang panahon. Ang *pancreas* naman ay bumubuo ng sangkap para ma-*neutralize* ang *stomach acid* kabilang ng mga *enzymes* na tumutulong magtunaw ng mga *proteins, fats, and carbohydrates*. Kalaunan, ang mga *waste products* ng *digestion* ay ilalabas ng katawan bilang *feces* o dumi.

Panatiliing malusog ang iyong Digestive System

■ Ang maayos na *digestive system* ay kailangan para maging malusog. Sa pamamagitan ng *digestion,* ang mga pagkain ay tinutunaw para maging *nutrients* na kailangan ng katawan. Kapag napabayaang *digestive system,* magka problema ka sa pag-*absorb* ng mga *nutrients*. Ang kakulangan sa *nutrients,* bunga ng problemadong *digestive system,* ay magresulta sa pagkabuo ng mga *toxin* sa katawan na maaring magdudulot ng mga karamdamang katulad ng *autoimmune disease, low energy, allergies, arthritis, stomach cancer, depression, autism, psoriasis, acne, and compromised immunity*. Ang paninigarilyo, malabis na pag-inom ng alak, madalas na pagpupuyat, *late* na pagkain sa gabi ay magbibigay problema sa iyong *digestive system* na maaaring mauwi sa problema sa kalusugan.

Sa nakikitang kahalagahan ng *digestive system,* masasabi natin na importante ang pangangalaga nito para maging malusog. Ang tamang pagkain at wastong pamumuhay ay makakatulong sa pagpapabuti ng iyong *digestion*. Kumain ng mga pagkaing sagana sa *enzymes* at *fiber,* limitahan ang mamantikang mga pagkain, mag *probiotics,* kumain sa tamang oras, magbanat ng buto, I-manage ang *stress,* huwag kumain ng mabilis, nguyaing mabuti ang mga pagkain, at uminom ng sapat na tubig. Mainam na makuha ang sapat na *nutrients* sa iyong mga kinakain hangga't maari, ngunit kapag ito ay mahirap makamit, ang pag-inom ng mga *food supplements* ay maaring makakatulong sa pagpapabuti ng iyong *digestive system*.

Natural na kaparaanan ng pagpapalakas ng iyong *Digestive System* sa pamamagitan ng Enzymes

Importante ang mga *enzymes* para sa maayos na *digestive system function*. *Enzymes* din ang kailangan para sa *chemical reaction* na nagaganap sa iyong katawan. Kapag walang *enzymes*, walang aktibidad na mangyayari sa loob ng iyong katawan. Ang mga *enzymes* ay maaaring makuha sa mga kinakaing mga prutas, gulay, at iba pang pagkain. Ang iyong katawan ay nakakabuo rin nito. Ang iyong *pancreas, stomach, small intestine*, at maging ang iyong laway ay nakakabuo ng *enzymes*, na sinusupportahan ng iba pang mga *chemicals* sa katawan, katulad ng *stomach acid* at apdo, para tunawin ang iyong mga kinain.

Subalit, mayroong mga karamdaman, na katulad ng *pancreatitis* (pamamaga ng *pancreas*), ang nakakapag pababa ng *enzyme production* sa iyong katawan na nagpapahina ng iyong *digestive function*. Ang pagtaas

ng iyong temperatura, sanhi ng lagnat, ay maaari ring makaapekto sa kalagayan ng iyong *enzymes*. Isa pang kadahilanan ng pagtamlay ng iyong *enzyme activity* ay ang *pH level of your stomach*. Ang mababang *pH level* ay nangangahulugan ng pagiging *very acidic*, habang ang *high pH* naman ay matatawag na *basic or alkaline*. Ang *enzymes* ay maayos na gumagana sa *balance pH scale*. Ang bisa ng iyong *enzymes* ay apektado kapag ang iyong *stomach* ay nagiging sobrang *acidic* o kaya ay sobrang *basic*. Maraming tao ang mas kumukunsumo ng *acidic* na mga pagkain at inumin, (katulad ng *processed and refined foods, soft drinks and other sweetened beverages, certain dairy products, fresh meats, and processed meats*), na nagiging sanhi ng *imbalance* sa *pH level* ng katawan. Kinakailangan ang *alkaline foods* para ma-*neutralize* ang *effect* ng mga *acidic*

foods, balansehin ang sistema ng katawan. May mga gamot, katulad ng *antibiotic*, na nakakaapekto sa *enzyme function*. Ang pag-init sa mga pagkain ay nakakabawas din ng natural na taglay nitong mga *enzymes*.

Sang-ayon kay Dr. Edward Howell, *physician and food enzyme researcher*, ang tao raw ay may likas na kakayahang makabuo ng *enzyme* ngunit sa limitadong kapasidad lamang. “Ang haba ng iyong buhay ay nakasalalay sa kakayahan ng iyong katawang mag-*produce* ng *enzymes*” paliwanag ni Dr. Howell. “Habang ikaw ay tumatanda, humihina na rin ang kakayahan ng iyong katawang makabuo ng sapat na *enzymes*. Magtatapos ang iyong buhay sa sandaling ‘di mo na kayang maka-*produce* ng mga *enzymes*.”

Ang mga pagkaing sagana sa *enzymes* ay nakakatulung magpataas ng kakayahan ng iyong katawang mag-*produce* ng *enzymes*



MORINZHI

Ang DXN Morinzhi ay isang *nutritional botanical beverage* na hango mula sa *Noni (Morinda citrifolia)* na lalo pang binigyang bisa ng *Roselle*.



MORINZYME

Ang DXN Morinzyme ay purong *botanical beverage juice* na nagtataglay ng lahat ng *natural enzymes* na hango sa pagburo (*fermentation process*) ng *noni fruits*.



DXN REISHI GANO (RG)

Ang *Ganoderma lucidum* ay hango sa 90-day old red mushroom.



DXN GANOCELIUM (GL)

14-day old mycelium ng *Ganoderma lucidum*



DXN REISHI MUSHROOM POWDER

Pinaghalong mycelium at katawan ng *Ganoceium lucidum*



DXN ANDRO-G

Ang DXN Andro-G ay nagtataglay ng pinulbos na **Andrographis paniculata**.



DXN Roselle

Juice/Tablet

The natural vitamin C

Ang DXN Roselle Juice ay hango sa *Roselle calyces*, masustansyang inumin na angkop para sa lahat ng edad. Ang DXN Roselle ay maari ring matikman sa kanyang tablet form.



Cordypine!

Ang DXN Cordypine ay pinaghalong sangkap ng mataas na kalidad na *cordyceps* at binurong pineapple juice.



DXN SPIRULINA

100% Pure Alkaline, tinaguriang "World's Nutritious Food!"