

Life www.newlife.my Line

SEPTEMBER & OCTOBER 2021

PP 12933/09/2013 (032866)

Protect Yourself from

Blue Light

Damage!

Lindungi Diri Anda dari
Kerusakan Akibat

Cahaya

Biru!

Pg12

What You Eat Affects Your

Immunity

Apa yang Anda Makan Memengaruhi

Imunitas

 Anda

Pg4

22 LIFEHACKS WITH

CASTOR OIL

22 KEGUNAAN

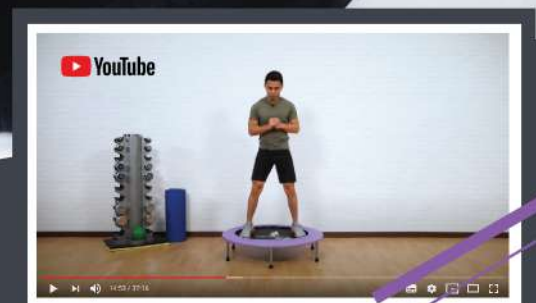
MINYAK JARAK

Pg7



Check out our new **Rebounder Workout** videos!

Lihat video **Olahraga Rebounder** baru kami! Pg15





OUR HEARTIEST CONGRATULATIONS TO ALL ACHIEVERS

DARI LUBUK HATI YANG TERDALAM, KAMI UCAPAKAN SELAMAT KEPADA SEMUA ACHIEVER

JUNE-JULY 2021
JUNI-JULI 2021

SILVER MANAGERS

DAVID CHONG & MELISSA WONG

DL TOTAL HEALTH PTE LTD

CHOW KWEE LEIN

MANAGERS

JARROW DANIE MARCUS
TAN CHING HONG
TANG KIU HUA
YONG AI HOON (HELEN)
MAK KHUAN YING (CONNIE)
CARRINGTON ENTERPRISE
YOW TENG TENG
H.L. ENTERPRISE
V BASIC CARE ENTERPRISE
CHONG AH HAI (MARK)
STANLEY CHONG & PATRICIA CHOONG
LEE SUNG YAP
SIN CHENG YAM (EUNICE)
AW KEN KEN
CHANTEL CHIA YEE CHONG
LOW YOK YIN (SUSAN)

LIM BEE WAH & SAW CHONG HOCK
TEO CHAE JOO
CHING HAN CHEONG
TOO FOONG YING (HELEN)
MICHAEL CHONG TZE-AUN
CHIA SUIT LING
MABEL TEO SIOK GEK
CHONG WEE HOON (VIVIEN)
CHING HUI YING (SHEREEN)
TING LING LING (JANE)
SHIU YEW CHOONG (FREDDY)
TAN THEAM CHAI (STEVEN)
TAN MING KHUN
ENRICHED LIFE
JSL INTERNATIONAL PTE LTD
MSI MARKETING ENTERPRISE

TONG AH MOY ALICIA
COMMUNITY WELLNESS (S) PTE LTD
HARTINI BINTI SAIRIN
CHUA GEOK TIN
ACQUOLINA ENTERPRISE
LING LAY KHIM (SARAH)
EMILY THERESA FERDINANDS
LEE LAY CHENG
LIM MEE ING
CHOW HUI YAN
SAW EWE KIM
SIM BEE HONG
LIM WAI YING
SUZI MOI-QUEK
MAELODEE CHONG TZE-YUIN

21% ACHIEVERS

JUNE & JULY 2021 | JUNI & JULI 2021

IRENE CHONG CHUAY PENG

JUNE 2021 | JUNI 2021

TAN LEE KENG (LILY)

18% ACHIEVERS

JUNE 2021 | JUNI 2021

CHONG KIM MOI
WONG MUI CHOO (KELLY)

TEH CHING YEE

SO SUE YI REGINA

JULY 2021 | JULI 2021

TAN LEE KENG (LILY)

15% ACHIEVERS

JUNE & JULY 2021 | JUNI & JULI 2021

NEOH BEE LEE
POON YOKE CHUN

SYARIKAT ADIL

MOI YAN LIN ABIGAIL

JUNE 2021 | JUNI 2021

CHEN KIM LING
LING YOUNG HOON

TANG LI LI SALLY

CHUA PHUAY KHOON

JULY 2021 | JULI 2021

CHONG KIM MOI

CHONG SUIT LING

WONG MUI CHOO (KELLY)



NEWLIFE™

contents | daftar isi

SEPTEMBER & OCTOBER 2021
SEPTEMBER & OKTOBER 2021

ON THE COVER | DI SAMPUL

12 Protect Yourself from Blue Light Damage!
Lindungi Diri Anda dari Kerusakan Akibat Cahaya Biru!

HIGHLIGHTS

04 What You Eat Affects Your Immunity
Apa yang Anda Makan Memengaruhi Imunitas Anda

07 22 Lifehacks with Castor Oil
22 Kegunaan Minyak Jarak

15 Rebounding:
Your Home Fitness Solution!
Rebounding:
Solusi Kebugaran Anda Di Rumah!

The LifeLine magazine is published for NewLife™ Independent Business Owners (IBO) by Total Reach Marketing Sdn. Bhd. No.171, Jalan SS2/24, 47300 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan. Tel: 03 7877 6500. @Copyright 2021 Total Reach Marketing Sdn. Bhd. (Co. No. 246650-X) AJL93209. All rights reserved. NewLife™ IBOs are hereby granted permission to reproduce any article appearing in this LifeLine magazine, provided the said article is printed in its entirety and the reprint bears the following notice: REPRINTED WITH PERMISSION OF TOTAL REACH MARKETING SDN. BHD. Printed by Good News Resources Sdn. Bhd. 17, Lorong Mata Air Dua, Setapak, 53200 Kuala Lumpur, Malaysia.



NEWLIFE™ INTERNATIONAL www.newlife.my

MALAYSIA-

TOTAL REACH MARKETING SDN BHD (246650-X) A.J.L. No. 93209

KOTA KINABALU Tel +60 88 246 010 Fax +60 88 246 405 Email kktrm@newlife.com.my

PETALING JAYA Tel +60 3 7877 6500 Fax +60 3 7874 4294 Email info@newlife.com.my

KUCHING Tel +60 82 252 972 Fax +60 82 257 982 Email kuching@newlife.com.my

SINGAPORE-

NEWLIFE INTERNATIONAL (S) PTE LTD (Co.No.200206247Z)

Tel +65 6337 8819 Fax +65 6337 8829 Email info@newlife.com.sg

INDONESIA-

PT JIREH MITRA ANTARBANGSA

Tel +62 812 1111 6022 Email indonesia@newlife.com.my

For NewLife™
International Independent
Business Owners Only
HANYA UNTUK BUSINESS OWNER INDEPENDEN
NEWLIFE™ DI SELURUH DUNIA

FOLLOW US AT

<https://www.facebook.com/newlifetotalhealth>



[@newlifetotalhealth](https://www.instagram.com/newlifetotalhealth)

What You Eat Affects Your **Immunity**

Apa yang Anda Makan Memengaruhi **Imunitas** Anda



"You Are What You Eat" is a phrase that most of us would have heard before.

Interestingly enough, this phrase was first used 195 years ago by French author Anthelme Brillat-Savarin when he coined the phrase: "Tell me what you eat and I will tell you what you are" in his book *Physiologie du gout, ou, Méditations de gastronomie transcendante...*

In a literal sense, it is quite true that 'you are what you eat' because the food that we eat does play a pivotal role in our health and affects our immune system especially.

The Immune System—Protector of the Body

The immune system's role is to identify and destroy foreign or otherwise harmful material within the body. The immune system is unlike other bodily systems in that it is not a group of physical structures but a system of complex interactions involving many different organs, structures, and substances. Ideally, all of these components work together to protect the body against infection and disease.

All of the viruses and bacteria that infect the body are handled by the immune system, so to protect ourselves, especially during the current pandemic, it is crucial to have a strong immune system.

Amazing as it is, the immune system can work as it should, only if cared for properly. This means getting all of the right nutrients, providing the right environment, and avoiding things that tend to lower immunity.

Many elements of the environment we live in today compromise our immune systems' defensive capabilities. The chemicals in the household cleaners we use; the overuse of antibiotics and other drugs; the antibiotics, pesticides, and additives present in the foods we eat; and the exposure to environmental pollutants, all place a strain on the immune system.

Another factor that adversely affects the immune system is stress. Stress results in a sequence of events that suppresses the normal activity of white blood cells, places undue demands on the endocrine system, and depletes the body of needed nutrients. The result is impaired healing ability and lowered defence against infection.

Does Diet Affect the Immune System?

The dietary choices that we make can directly influence our immune system for better or worse. Unhealthy eating patterns have links to increased risks of disease, allergies, and impaired immunity.

An unhealthy diet consists of heavily processed foods that are high in calories and low in nutrients. This diet is often low in protective foods such as vegetables and fruits and thus has strong links to an increased risk of diseases. Additionally, a deficiency of nutrients can also affect immunity. Nutrient deficiencies are more common in those consuming heavily processed diets low in nutrients dense foods.

"Anda adalah Apa yang Anda Makan" adalah kata-kata yang hampir semua orang pernah dengar sebelumnya.

Menariknya, kata-kata ini pertama kali digunakan 195 tahun yang lalu oleh penulis Prancis Anthelme Brillat-Savarin saat dia menciptakan kata-kata: "Beri tahu saya apa yang Anda makan dan saya akan memberi tahu Anda siapa Anda" dalam bukunya *Physiologie du gout, ou, Méditations de gastronomie transcendante...*

Secara harfiah, memang benar bahwa 'Anda adalah apa yang Anda makan' karena makanan yang kita makan berperan penting dalam kesehatan kita dan sangat memengaruhi sistem kekebalan tubuh kita.

Sistem Kekebalan Tubuh—Pelindung Tubuh

Peran sistem kekebalan tubuh adalah untuk mengidentifikasi dan menghancurkan benda asing atau benda berbahaya dalam tubuh. Sistem kekebalan tubuh tidak seperti sistem tubuh lainnya, sistem ini bukan merupakan kelompok struktur fisik namun sistem interaksi kompleks yang melibatkan berbagai organ, struktur, dan zat. Idealnya, semua komponen ini bekerja sama untuk melindungi tubuh dari infeksi dan penyakit.

Semua virus dan bakteri yang menginfeksi tubuh ditangani oleh sistem kekebalan tubuh, sehingga untuk melindungi diri kita, khususnya selama pandemi ini, kita harus memiliki sistem kekebalan tubuh yang kuat.

Sistem kekebalan tubuh kita memiliki kemampuan yang luar biasa jika kita rawat dengan baik. Artinya mengonsumsi nutrisi yang tepat, memberikan lingkungan yang tepat, dan menghindari hal-hal yang menurunkan imunitas.

Banyak elemen lingkungan tempat tinggal kita hari ini yang membahayakan kemampuan pertahanan sistem kekebalan tubuh kita. Bahan kimia yang kita gunakan sebagai pembersih dalam rumah tangga kita; konsumsi antibiotik dan obat yang berlebihan; pestisida, dan zat aditif yang ada dalam makanan kita; dan paparan polutan lingkungan, semuanya memengaruhi sistem kekebalan tubuh.

Faktor lain yang memengaruhi sistem kekebalan tubuh adalah stres. Stres menyebabkan rangkaian peristiwa yang menekan aktivitas normal dari sel darah putih, menekan sistem endokrin, dan membuat tubuh kekurangan nutrisi yang diperlukan. Hasilnya adalah gangguan kemampuan menyembuhkan diri dan menurunkan ketahanan tubuh terhadap infeksi.

Apakah Makanan Memengaruhi Sistem Kekebalan Tubuh?

Pilihan makanan yang kita buat dapat langsung memengaruhi sistem kekebalan tubuh menjadi lebih baik atau lebih buruk. Pola makan yang tidak sehat memiliki kaitan dengan peningkatan risiko terkena penyakit, alergi, dan gangguan imunitas.

Makanan yang tidak sehat terdiri dari makanan olahan yang tinggi kalori dan rendah nutrisi. Makanan ini sering kali mengandung rendah makanan protektif seperti sayuran dan buah sehingga sangat berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit. Selain itu, kekurangan nutrisi juga dapat memengaruhi imunitas. Kekurangan nutrisi lebih umum dialami oleh mereka yang sering mengonsumsi makanan olahan yang rendah nutrisi.

In contrast, a healthy diet that is rich in whole foods, such as vegetables, fruit, nuts, legumes, and seafood, and low in heavily processed foods can reduce disease risk and promote immunity. Consuming whole foods will provide the body with the appropriate amounts of nutrients.

The interaction between diet and immunity is highly complex, and scientists are still learning how the food we eat impacts the immune system.

Reducing the Body's Inflammatory Response

The way an unhealthy diet can negatively affect immunity is by promoting inflammatory responses of the immune system. These inflammatory responses, caused by unhealthy foods or foods that you are even mildly intolerant or allergic to, weaken the immune system by taking up resources that should be used for defending the body against pathogens. Over time, they can also cause additional allergic reactions or even autoimmune problems where the immune system is hyperactive and triggered for the wrong reasons, attacking the body's own cells, resulting in more inflammation.

Hence, the decisions that we make in our food choices should aim towards reducing inflammatory response.

Below are the common culprits that raise inflammation. If we consume these regularly, our body will gradually transition into a state of chronic inflammation. So, try your best to avoid these foods:

- fried foods
- refined flours
- refined sugars
- hormone- and antibiotic-laden animal products
- synthetic sweeteners
- artificial food additives
- oxidized cholesterol (cholesterol that has gone rancid, such as that from overcooked food)
- foods cooked at high temperatures, especially if cooked with vegetable oil (such as peanut, corn, and soy)
- trans fat: margarine, vegetable shortening, and all products listing them as ingredients or made with partially hydrogenated oils of any kind.

Simple Tips to Improve Your Immune System

Eat healthy:

A healthy diet is important for maintaining a strong immune system. Fruit and vegetables should comprise 50% of our daily diet while avoiding or limiting the foods mentioned in the above section as much as possible.

Drink water:

Staying hydrated has positive effects on our immune system. Distilled water, fresh fruit and vegetable juice made using the **Alpha Juicer**, and herbal teas like **VitaTea** are just a few suggestions.

Overhaul your body with Dr. Lynn's Detoxification & Rejuvenation Programme (DRP):

The DRP is designed to detoxify and rebuild cells in order to improve immunity.

Kick the butt and bottle:

Avoid smoking and alcohol will go a long way in maintaining a healthy immune system, as they are both sources of toxins and inflammation.

Sebaliknya, makanan sehat yang kaya makanan utuh seperti sayuran, buah, biji-bijian, dan hidangan laut, serta makanan rendah olahan dapat mengurangi risiko penyakit dan meningkatkan imunitas. Mengonsumsi makanan utuh akan mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh.

Interaksi antara makanan dan imunitas sangat kompleks, dan ilmuwan masih mempelajari bagaimana pengaruh makanan yang kita makan terhadap sistem kekebalan tubuh.

Mengurangi Respons Inflamasi Tubuh

Cara makanan tidak sehat memengaruhi imunitas kita adalah dengan meningkatkan respons inflamasi terhadap sistem kekebalan tubuh. Respons inflamasi ini disebabkan oleh makanan yang tidak sehat atau makanan yang menyebabkan alergi atau intoleran, melemahkan sistem kekebalan tubuh dengan mengambil sumber daya yang seharusnya digunakan untuk mempertahankan tubuh melawan patogen. Seiring berjalannya waktu, respons inflamasi dapat menyebabkan reaksi alergi tambahan atau bahkan masalah autoimun di mana sistem kekebalan tubuh terlalu aktif dan terpicu karena alasan yang salah, menyerang sel tubuh sendiri, menyebabkan lebih banyak inflamasi.

Oleh karena itu, keputusan yang kita buat atas pilihan makanan kita harus bertujuan untuk mengurangi respons inflamasi.

Di bawah ini adalah beberapa makanan yang dapat meningkatkan inflamasi. Jika kita mengonsumsi makanan ini secara berkala, tubuh kita akan secara bertahap beralih ke keadaan inflamasi kronis. Jadi, usahakan semaksimal mungkin untuk menghindari makanan ini:

- gorengan
- tepung rafinasi
- gula rafinasi
- produk hewani yang mengandung hormon dan antibiotik
- pemanis buatan
- zat aditif makanan buatan
- kolesterol teroksidasi (kolesterol yang telah menjadi tengik, berasal dari makanan yang terlalu matang)
- makanan yang dimasak dalam suhu tinggi, khususnya jika dimasak dengan minyak sayur (seperti kacang, jagung, dan kedelai)
- lemak trans: margarin, mentega nabati, dan semua produk yang mengandung hal-hal tersebut atau dibuat dengan segala jenis minyak yang terhidrogenasi sebagian.

Tips Mudah untuk Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh Anda

Makan sehat:

Makanan sehat penting untuk memelihara sistem kekebalan tubuh yang kuat. 50% dari makanan harian kita seharusnya terdiri dari buah dan sayur sambil menghindari atau membatasi makanan yang disebutkan di atas semaksimal mungkin.

Minum air:

Menjaga terpenuhinya kebutuhan cairan tubuh kita memiliki dampak positif pada sistem kekebalan tubuh kita. Air hasil penyulingan, jus buah dan sayur segar yang dibuat menggunakan Alpha Juicer, serta teh herbal seperti VitaTea direkomendasikan untuk dikonsumsi.

Perbaiki kesehatan tubuh Anda secara menyeluruh dengan Program Detoksifikasi & Peremajaan (DRP) Dr. Lynn:

DRP dirancang untuk mendetoksifikasi dan membentuk kembali sel untuk meningkatkan imunitas.

Tidak merokok dan minum minuman beralkohol:

Menghindari rokok dan alkohol akan sangat membantu menjaga kesehatan sistem kekebalan tubuh, karena keduanya merupakan sumber racun dan inflamasi.



Supplements to boost your immunity:

- **NewLife™ Super Green Food ++** and **Spirulina** are concentrated sources of vitamins, minerals, amino acids, enzymes, chlorophyll, and powerful antioxidants that help to reduce inflammation and strengthen immunity.

A sign that a food is rich in antioxidants is its colour. Deep coloured foods are rich in antioxidants and provide a convenient source of nutrients that fight to repair cells damaged by inflammation. Dragonfruit, beetroot, and blueberries are prime examples.

- **NewLife™ Collasta** contains a generous amount of astaxanthin, a super antioxidant extracted from red algae, and other ingredients such as hydrolysed marine collagen, grape-seed extract, green tea extract, pine bark extract, lycopene, and mangosteen extract. Astaxanthin has an antioxidant capacity up to 550 times stronger than vitamin E and 40 times stronger than beta-carotene.

Antioxidants help to reduce and control inflammation in the body, which in the long run contributes to disease prevention, better health, and increased well-being.

- **NewLife™ N.Zimes PA Plus™**, which contains a complete spectrum of enzymes including bromelain. Bromelain is a powerful digestive enzyme that helps regulate the immune response and prevent unwanted inflammation.

- **NewLife™ Extra Virgin Coconut Oil** is cold-pressed and naturally processed from freshly harvested organic mature coconut. In many recent studies, the lauric acid in virgin coconut oil reduces inflammation in cells. One to two spoonfuls of virgin coconut oil a day goes a long way.

- **NewLife™ Omega Gold Flaxseed Oil** assures the highest quality oil extracted from organically grown flax seeds using a cold-press process that eliminates the damaging effects of light, oxygen, and heat.

Flaxseed oil is one of the best sources of natural Omega-3. Most people suffer from a deficiency of the Essential Fatty Acids (EFAs) contained in flaxseed oil. EFAs are necessary fats that humans cannot synthesize and must be obtained through diet. EFAs support the cardiovascular, reproductive, immune, and nervous systems.

- **NewLife™ Garlic & Parsley**

Garlic is considered as an anti-inflammatory superstar. Organosulfur compounds derived from garlic may lower the production of substances in the blood that boost inflammation. Regular intake of garlic may help promote healthy digestion as well.

- **NewLife™ C Complex**

Vitamin C is popularly known as an antioxidant that is beneficial to the immune system. This essential vitamin also aids in digestion by supporting healthy teeth and gums and helps the body absorb iron.

In a nutshell, some foods can trigger inflammation and raise your risk of chronic disease, while some foods can reduce inflammation and heal your body—every bite counts. Start moving towards a healthier diet and stronger immune system today!

Singkatnya, sebagian makanan dapat memicu inflamasi dan meningkatkan risiko penyakit kronis, sedangkan sebagian makanan lainnya dapat mengurangi inflamasi dan menyembuhkan tubuh Anda—setiap gigitan berarti. Mulai makan makanan sehat dan perkuat sistem kekebalan tubuh Anda hari ini!

Suplemen untuk meningkatkan imunitas Anda:

- **Super Green Food ++** dan **Spirulina NewLife™** adalah sumber konsentrat dari berbagai vitamin, mineral, asam amino, enzim, klorofil, dan antioksidan ampuh yang membantu mengurangi inflamasi dan memperkuat imunitas.

Tanda bahwa makanan kaya akan antioksidan adalah warnanya. Makanan berwarna pekat kaya akan antioksidan dan memberikan sumber nutrisi yang membantu memperbaiki kerusakan sel akibat inflamasi. Buah naga, bit, dan blueberry contoh utama.

- **Collasta NewLife™** mengandung banyak astaxanthin, antioksidan super yang diekstrak dari alga merah, dan bahan lainnya seperti kolagen laut terhidrolisis, ekstrak biji anggur, ekstrak teh hijau, ekstrak kulit pinus, likopen, dan ekstrak manggis. Astaxanthin memiliki kapasitas antioksidan hingga 550 kali lebih kuat dari vitamin E dan 40 kali lebih kuat dari beta-karoten.

Antioksidan membantu mengurangi dan mengontrol inflamasi dalam tubuh, yang dalam jangka panjang membantu dalam pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan secara menyeluruh.

- **N.Zimes PA Plus™ NewLife™**, yang mengandung enzim lengkap termasuk bromelain. Bromelain adalah enzim pencernaan kuat yang membantu meregulasi respons imun dan mencegah terjadinya inflamasi yang tidak diinginkan.

- **Extra Virgin Coconut Oil NewLife™** diproses secara alami menggunakan metode pengepresan dingin (cold pressed) dari kelapa matang organik yang baru dipanen. Dalam banyak penelitian terbaru, asam laurat dalam minyak kelapa murni mengurangi inflamasi pada sel. Satu hingga dua sendok minyak kelapa murni sehari sangat membantu imunitas.

- **Omega Gold Flaxseed Oil NewLife™** memberikan minyak berkualitas tinggi yang diekstrak menggunakan proses pengepresan dingin (cold-press) yang menghindari dampak kerusakan yang disebabkan cahaya, oksigen, dan panas.

Minyak biji rami adalah salah satu sumber Omega-3 alami terbaik. Sebagian besar orang mengalami kekurangan Asam Lemak Esensial (EFA) yang terkandung dalam minyak biji rami. EFA yang merupakan lemak penting yang tidak dapat disintesis oleh manusia dan hanya bisa diperoleh melalui makanan. EFA meningkatkan kesehatan kardiovaskular, reproduktif, imun, dan sistem syaraf.

- **Garlic & Parsley NewLife™**

Bawang putih dianggap sebagai anti-inflamasi yang super ampuh. Senyawa organosulfur yang berasal dari bawang putih dapat menurunkan produksi berbagai zat dalam darah yang meningkatkan inflamasi. Konsumsi bawang putih secara teratur juga dapat membantu meningkatkan kesehatan pencernaan.

- **C Complex NewLife™**

Vitamin C sangat dikenal sebagai antioksidan yang sangat bermanfaat untuk sistem kekebalan tubuh. Vitamin esensial ini juga membantu pencernaan dengan mendukung kesehatan gigi dan gusi serta membantu tubuh menyerap zat besi.



22 LIFEHACKS WITH CASTOR OIL

22 KEGUNAAN MINYAK JARAK



If you are searching for an affordable, multi-purpose oil to keep in your home, castor oil is an excellent choice!

Castor oil is extracted from the seeds of the *Ricinus communis* plant, naturally found in Africa, India and South America. Today, India is the largest producer and exporter of castor oil globally, responsible for almost 83.65% of total exports.

Castor oil is loaded with ricinoleic acid (a potent antioxidant), Vitamin E, proteins, minerals and has antifungal and antibacterial properties that make it virtually a cure-all for anything that ails you. Castor oil has been used for thousands of years and it is still trending today!

How to Use Castor Oil?

1. A Natural Laxative

One of the best-known medicinal uses for castor oil is as a natural laxative to relieve temporary constipation. It increases the movement of the muscles that push material through the intestines, helping clear the bowels. The laxative effect works quickly—within two to six hours—so do not take it right before bed!

One study found that when older people took castor oil, they experienced decreased symptoms of constipation, including less straining during bowel movement and lower reported feelings of incomplete bowel movements.

Although it can be used to relieve occasional constipation, castor oil is not recommended as a treatment for chronic constipation. To maintain healthy bowel movement, drink plenty of water (at least eight glasses per day), eat more fresh fruit and fibre-rich foods, or take a fibre supplement such as **NewLife™ Herbal Klenz Powder**.

As castor oil is used by medical professionals to induce birth, women at all stages of pregnancy should avoid consuming castor oil.

2. Anti-aging Moisturiser for Healthy Glowing Skin

The ricinoleic acid found in castor oil is a potent antioxidant that protects the skin from free radicals that cause collagen damage and wrinkles. In addition, the fatty acids in castor oil work to hydrate and soothe your skin from any irritation. It also works as an emollient, smoothing flaky skin and making it feel softer. It can also provide a barrier on the skin and lock in moisture, promoting moisture retention.

It is a natural alternative to store-bought moisturisers and lotions. Many popular skincare products contain chemicals, preservatives, perfumes, which could irritate the skin and harm your overall health in the long run.

Swapping out these products for castor oil can help reduce your exposure to these additives. Besides, it can be used for the whole body and face.

Jika Anda mencari minyak serbaguna yang terjangkau untuk disimpan di rumah, minyak jarak adalah pilihan yang tepat!

Minyak jarak diekstrak dari biji tanaman *Ricinus communis*, biasa ditemukan di Afrika, India, dan Amerika Selatan. Hari ini, India adalah produsen dan pengekspor minyak jarak terbesar di dunia dengan menguasai 83,65% dari total ekspor.

Minyak jarak mengandung banyak asam risinoleat (antioksidan ampuh), Vitamin E, protein, mineral, antijamur, dan antibakteri yang menjadikannya obat untuk segala penyakit Anda. Minyak jarak telah digunakan selama ribuan tahun dan masih menjadi tren hari ini!

Bagaimana Cara Menggunakan Minyak Jarak?

1. Pencahar Alami

Salah satu kegunaan minyak jarak yang paling terkenal adalah sebagai pencahar alami untuk meredakan sembelit untuk sementara. Minyak jarak meningkatkan pergerakan otot yang mendorong makanan melewati usus, membantu membersihkan usus. Efek pencahar bekerja dengan cepat—dalam dua hingga enam jam—sehingga jangan mengonsumsinya sebelum tidur!

Satu penelitian menemukan bahwa saat orang tua mengonsumsi minyak jarak, mereka merasakan penurunan gejala sembelit, termasuk lebih sedikit mengejan saat buang air besar dan lebih jarang merasakan buang air besar yang tidak tuntas.

Meskipun dapat digunakan untuk meredakan sembelit, tidak disarankan untuk mengonsumsi minyak jarak untuk pengobatan sembelit kronis. Untuk menjaga kesehatan buang air besar, minum banyak air (setidaknya delapan gelas per hari), makan lebih banyak buah segar dan makanan kaya serat, atau suplemen serat seperti **Herbal Klenz Powder NewLife™**.

Karena minyak jarak digunakan oleh para ahli medis profesional untuk merangsang kelahiran, wanita selama kehamilan harus menghindari konsumsi minyak jarak.

2. Pelembap Anti Penuaan untuk Kulit Sehat Bersinar

Asam risinoleat yang terdapat dalam minyak jarak adalah antioksidan ampuh yang melindungi kulit dari radikal bebas yang menyebabkan kerusakan kolagen dan keriput. Selain itu, asam lemak dalam minyak jarak berfungsi untuk menghidrasi dan melembutkan kulit Anda dari iritasi. Asam lemak juga berfungsi sebagai emolien, yang menghaluskan kulit kasar dan membuat kulit terasa lebih lembut. Asam risinoleat juga dapat memberikan lapisan pada kulit yang mengunci kelembapannya, membuat kulit lembap lebih lama.

Ini bisa menjadi alternatif alami dari pelembap dan losion yang biasa dibeli di toko. Banyak produk perawatan kecantikan populer mengandung baham kimia, zat pengawet, parfum, yang dapat menyebabkan iritasi kulit dan membahayakan kesehatan Anda dalam jangka panjang.

Mengganti produk ini dengan minyak jarak dapat membantu mengurangi paparan zat aditif ini. Selain itu, minyak jarak dapat digunakan untuk seluruh tubuh dan wajah.

3. Shiny, Healthy Hair

Castor oil is the elixir for healthy scalp and healthy hair. Use it as a natural hair conditioner to lubricate, coat and condition hair strands to improve smoothness and shine. Hair becomes much less brittle, so there is less breakage.

Castor oil may also benefit those who experience dandruff due to its anti-inflammatory properties.

4. Makes Hair Grow

Castor oil increases blood flow to the scalp, supplying valuable nutrients to hair follicles, thus promoting natural hair growth. If you have balding areas on your scalp or you want thicker hair, or wish for thicker eyebrows or eyelashes, castor oil works wonderfully.

5. Promotes Wound Healing

Castor oil can also relieve the pain from scratches and other abrasions and help them to heal quickly. Applying castor oil to wounds creates a moist environment that stimulates tissue growth so that a barrier can be formed between the wound and the environment, decreasing the risk of infection.

6. Relieves Skin Inflammation

Castor oil has both pain-relieving and anti-inflammatory properties, thus helping skin disorders like psoriasis and eczema by alleviating their symptoms and reducing flare-ups.

Again, it is a natural, healthier alternative compared to most body creams which come with preservatives, chemicals, and fragrance.

7. Gets Rid of Dark Circles and Tired Eyes

From a stressful lifestyle to lack of sleep, hormonal changes to genetics, many things can lead to dark circles under the eyes, and they can become permanent if neglected for too long! Give castor oil a try, it can help to fight dark circles or soothe the tiredness around your eyes.

8. Acne Treatment

Acne is most common in teens and young adults and can negatively impact self-esteem.

Castor oil decreases the inflammation from the acne and kills bacteria, which helps the acne to clear up. Put it on affected areas before you go to bed, and you will notice a drastic improvement when you wake up in the morning.

9. Healthy Lips

Castor oil does wonders for dry and cracked lips. If you did not already know, castor oil is added to many lip remedies you buy over the counter! You can rub a bit on your lips, and it will help heal cracks and prevent further chapping.

10. Fights Candida

Candida albicans is a type of fungus that commonly causes dental issues like plaque overgrowth, gum infections, and root canal infections. Castor oil has antifungal properties and may help fight off *Candida*, keeping the mouth healthy.

Castor oil may also help treat denture-related stomatitis, a common issue in older adults who wear dentures. A study found that brushing with and soaking dentures in a solution containing castor oil leads to significant reduction in *Candida* in older adults who wore dentures.

3. Rambut Sehat dan Berkilau

Minyak jarak adalah ramuan untuk kulit kepala dan rambut yang sehat. Gunakan minyak jarak sebagai kondisioner rambut alami untuk melumasi, melapisi, dan mengatur setiap helai rambut agar semakin lembut dan berkilau. Rambut menjadi jauh lebih kuat, sehingga tidak mudah patah.

Minyak jarak juga dapat bermanfaat bagi mereka yang memiliki ketombe karena bersifat anti-inflamasi.

4. Mendorong Pertumbuhan Rambut

Minyak jarak meningkatkan aliran darah ke kulit kepala, memberikan nutrisi penting untuk folikel rambut, sehingga meningkatkan pertumbuhan rambut alami. Jika Anda memiliki area yang botak pada kulit kepala atau Anda ingin melebarkan rambut, atau ingin menebalkan alis atau bulu mata, Anda dapat menggunakan minyak jarak yang efektif untuk hal-hal tersebut.

5. Membantu Menyembuhkan Luka

Minyak jarak juga dapat meredakan rasa sakit akibat goresan dan lecet serta membantu cepat sembuh. Mengoleskan minyak jarak ke luka menciptakan lingkungan lembap yang merangsang pertumbuhan jaringan sehingga membentuk lapisan antara luka dan lingkungan, menurunkan risiko infeksi.

6. Meredakan Inflamasi Kulit

Minyak jarak bersifat anti-inflamasi dan meredakan nyeri, sehingga membantu menangani gangguan kulit seperti psoriasis dan eksem dengan meredakan gejala dan mengurangi iritasi.

Sekali lagi, ini adalah alternatif alami yang lebih sehat dibandingkan kebanyakan krim tubuh yang mengandung zat pengawet, bahan kimia, dan pewangi.

7. Menghilangkan Lingkaran Hitam dan Mata Lelah

Dari gaya hidup yang penuh stres, perubahan hormon hingga genetik, banyak hal yang dapat menyebabkan lingkaran hitam di bawah mata, dan lingkaran hitam tersebut dapat menjadi permanen jika diabaikan terlalu lama! Coba gunakan minyak jarak, minyak jarak dapat membantu melawan lingkaran hitam atau menghilangkan tanda-tanda kelelahan di sekitar mata.

8. Perawatan Jerawat

Jerawat paling sering dialami oleh remaja dan anak muda dan dapat berdampak buruk pada kepercayaan diri.

Minyak jarak mengurangi inflamasi pada jerawat dan membunuh bakteri, membantu membersihkan jerawat. Oleskan pada area yang berjerawat sebelum tidur, dan Anda akan merasakan perbaikan drastis pada kulit Anda saat bangun di pagi hari.

9. Bibir Sehat

Minyak jarak sangat baik untuk bibir kering dan pecah-pecah. Jika Anda belum tahu, minyak jarak digunakan banyak obat bibir yang Anda beli tanpa resep! Anda dapat mengoleskannya sedikit pada bibir dan minyak jarak akan membantu menyembuhkan bibir pecah-pecah serta mencegahnya semakin memburuk.

10. Melawan Kandidiadis

Candida albicans adalah jenis jamur yang biasanya menyebabkan masalah gigi seperti pertumbuhan plak berlebih, infeksi gusi, dan infeksi saluran akar. Minyak jarak bersifat antijamur dan dapat membantu melawan *Candida*, menjaga kesehatan mulut.

Minyak jarak juga dapat membantu mengobati stomatitis terkait gigi palsu, masalah umum yang dialami orang tua yang menggunakan gigi palsu. Penelitian membuktikan bahwa menggosok dan merendam gigi palsu dalam larutan yang mengandung minyak jarak mengurangi pertumbuhan *Candida* secara signifikan pada orang tua yang menggunakan gigi palsu.



11. Arthritis Pain Reliever

Massaging castor oil into achy joints will give you a bit of relief from the pain of arthritis. You can mix castor oil with enough turmeric to make a paste and then rub it into your joints.

12. Relieves Sore Muscles

Castor oil is excellent for alleviating sore muscles. Just apply it directly to the painful area and then massage for as long as you like. It is great as a general massage oil even if you do not have sore muscles, its Vitamin E content is fantastic for your skin.

13. Prevents Stretch Marks

Rubbing castor oil into the skin can help to improve elasticity and prevent stretch marks caused by pregnancy.

14. Cures Calluses, Corns, Ringworm, and Fungal Ailments

Castor oil applied directly to calluses and corns can help alleviate the pain and swelling they cause and ultimately make them disappear. This may take a few applications but it definitely works. It also works great at curing ringworm and other fungal ailments.

15. Insomnia Treatment

Castor oil helps cure your sleepless nights. Just rub a bit on your eyelids before you retire for the night, making sure to not get any in your eyes. The castor oil will help to bring about a peaceful night's sleep, and you will wake up refreshed in the morning.

16. Alleviates Colic in Babies

Warm a bit of castor oil by rubbing it in your hands and then gently massage the baby's belly area. This will help alleviate the pain of gas and other tummy troubles in your infant and help them sleep without causing any adverse side effects like many over-the-counter medications.

17. Haemorrhoids Treatment

Castor oil works great for shrinking haemorrhoids and alleviating the pain and itching that they cause. Note that this really only works for haemorrhoids that are outside the body.

18. Beautiful Nails

Massaging just a small amount of castor oil into your cuticles, on your fingernails and toenails each day for a couple of months will give you long, healthy and beautiful nails.

19. Removes Warts and Skin Tags

Castor oil can be used to remove unsightly warts and skin tags. Apply the oil to the wart or skin tag every day for a few weeks, and you should begin to see them disappear.

20. Lubricates Scissors, Grinders and Door Hinges

Castor oil makes a great lubricant for scissors, grinders and appliances. Because it actually can be ingested, it is much better for use on metals that touch food than other lubricants that should not be ingested. It works for door hinges too.

21. Perks Up Your Plants

If your plants seem to be a bit lifeless, a mixture of castor oil will perk them right up.

Castor oil can also be used as a safe, non-toxic natural herbicide and pesticide. So be garden smart, use castor oil in your garden without having to worry about the potential side effects that commercial formulas may cause to your children, pets or the environment.

22. Insect Repellent

You can also use castor oil as a safe, natural, non-toxic insect repellent.

11. Pereda Nyeri Radang Sendi

Memijat sendi yang nyeri menggunakan minyak jarak akan sedikit mengurangi rasa nyeri yang Anda rasakan. Anda dapat mencampurkan minyak jarak dengan kunyit secukupnya untuk membuatnya menjadi pasta dan mengoleskannya ke sendi Anda.

12. Meredakan Nyeri Otot

Minyak jarak sangat baik untuk meredakan nyeri otot. Cukup oleskan langsung ke area yang sakit, lalu pijat selama yang Anda suka. Minyak jarak adalah minyak pijat umum yang sangat bagus bahkan jika Anda tidak mengalami nyeri otot, kandungan Vitamin E-nya sangat bagus untuk kulit.

13. Mencegah Guratan Peregangan (Stretch Mark)

Mengoleskan minyak jarak ke kulit dapat membantu meningkatkan elastisitas dan mencegah guratan peregangan (stretch mark) yang disebabkan oleh kehamilan.

14. Menyembuhkan Kapalan, Mata Ikan, Kurap, dan Penyakit Jamur

Minyak jarak yang dioleskan langsung ke kapalan dan mata ikan dapat membantu meredakan rasa sakit dan bengkak yang disebabkan dan membuatnya sembuh. Ini mungkin memerlukan beberapa kali pengolesan, tapi pasti berhasil. Minyak jarak juga sangat bagus untuk menyembuhkan kurap dan penyakit jamur lainnya.

15. Pengobatan Insomnia

Minyak jarak membantu menyembuhkan insomnia. Cukup mengoleskan sedikit ke kelopak mata Anda sebelum tidur, pastikan tidak masuk ke mata. Minyak jarak akan membantu Anda tidur nyenyak dan Anda akan bangun dengan segar di pagi hari.

16. Meredakan Kolik pada Bayi

Hangatkan sedikit minyak jarak dengan menggosokkannya ke tangan Anda dan pijat area perut bayi dengan lembut. Ini akan membantu meringankan rasa sakit yang disebabkan oleh gas dan masalah perut lainnya yang dialami bayi Anda dan membantu mereka tidur dengan nyenyak tanpa memberikan efek samping yang merugikan seperti obat yang banyak dijual bebas.

17. Pengobatan Wasir

Minyak jarak sangat ampuh dalam mengecilkan wasir dan meringankan nyeri serta gatal yang disebabkan. Perlu diketahui bahwa minyak jarak hanya bisa digunakan untuk wasir yang berada di luar tubuh.

18. Kuku yang Indah

Mengoleskan sedikit minyak jarak ke kutikula, kuku tangan, dan kuku kaki setiap hari selama beberapa bulan akan membuat kuku Anda yang panjang, sehat, dan indah.

19. Menghilangkan Kutil dan Daging Tumbuh

Minyak jarak dapat digunakan untuk menghilangkan kutil dan daging tumbuh. Oleskan minyak ke kutil atau daging tumbuh setiap hari selama beberapa minggu, dan kutil serta daging tumbuh akan mulai menghilang.

20. Melumasi Gunting, Gerinda, dan Engsel Pintu

Minyak jarak bisa berfungsi sebagai pelumas yang bagus untuk gunting, gerinda, dan peralatan rumah tangga lainnya. Karena boleh ditelan, minyak kastor lebih baik digunakan untuk barang-barang logam yang bersentuhan dengan makanan dan jangan gunakan pelumas yang tidak boleh ditelan. Minyak jarak juga dapat digunakan untuk melumasi engsel pintu.

21. Menyegarkan Tanaman Anda

Jika tanaman Anda terlihat layu, ramuan minyak jarak dapat membuatnya segar.

Minyak jarak juga dapat digunakan sebagai herbisida dan pestisida alami yang aman dan tidak beracun. Cerdaslah dalam berkebun, gunakan minyak jarak di kebun Anda tanpa harus khawatir tentang efek samping seperti yang dimiliki pestisida yang ada di pasaran yang dapat memberikan efek samping pada anak, hewan peliharaan, dan lingkungan Anda.

22. Pengusir Serangga

Anda juga dapat menggunakan minyak jarak sebagai pengusir serangga yang aman, alami, dan tidak beracun.



Uses Kegunaan	Directions Petunjuk Penggunaan
<p>Detoxify your stomach or treat constipation Mendetoksifikasi perut Anda atau mengobati sembelit</p>	<p>Do this on an empty stomach in the morning. Add 2 tablespoons of castor oil to a glass of fresh juice, mix and drink up fast. Wait for half an hour, have one glass of warm water.</p> <p>Lakukan ini dalam keadaan perut kosong di pagi hari. Tambahkan 2 sendok makan minyak jarak ke dalam satu gelas jus segar, aduk dan minum dengan cepat. Tunggu selama setengah jam, kemudian minum segelas air hangat.</p>
<p>Anti-aging, ultra-hydrating moisturiser for face and body Anti penuaan, pelembap yang sangat menghidrasi wajah dan tubuh</p>	<p>Mix castor oil and coconut oil in a 1:1 ratio. Suitable for all ages.</p> <p>Campurkan minyak jarak dan minyak kelapa dengan rasio perbandingan 1:1. Cocok untuk segala usia.</p>
<p>Shiny, healthy hair Rambut sehat berkilau</p> 	<p>Apply the castor oil onto hair ends two to three times a week as hair conditioner for shiny, healthy hair. If you have dry scalp or dandruff, rub a little castor oil into the scalp and massage it. Leave this for 1-2 hours or overnight and rinse with a gentle shampoo. Balding or desire thicker hair? Massage a bit of castor oil into the affected area for about 6 minutes every day to promote natural hair growth.</p> <p>Oleskan minyak jarak ke rambut Anda dua hingga tiga kali seminggu sebagai kondisioner rambut untuk rambut sehat berkilau. Jika Anda memiliki kulit kepala kering atau ketombe, oleskan sedikit minyak jarak ke kulit kepala dan pijat. Biarkan selama 1-2 jam atau semalaman lalu bilas dengan sampo lembut. Kebotakan atau ingin rambut lebih tebal? Oleskan minyak jarak ke area yang terdampak dan pijat lembut selama sekitar 6 menit setiap hari untuk merangsang pertumbuhan rambut secara alami.</p>
<p>Longer, thicker eyebrows and lashes Alis dan bulu mata yang lebih panjang dan tebal</p>	<p>Rub a couple of drops of castor oil between fingers to warm it up and then massage the oil along your eyebrows. You can also dip a mascara spoolie in castor oil and gently brush up your lashes.</p> <p>Gosokkan beberapa tetes minyak jarak di sela-sela jari untuk menghangatkannya, lalu pijat lembut di sepanjang alis Anda. Anda juga dapat mencelupkan spoolie maskara ke dalam minyak jarak dan mengoleskannya ke bulu mata Anda.</p>
<p>Treat all kinds of skin problems—rashes, scratches, psoriasis, eczema, acne, ringworms, calluses, corns, fungal ailments, sunburn etc Mengobati segala masalah kulit—ruam, goresan, psoriasis, eksem, jerawat, kurap, kapalan, mata ikan, penyakit jamur, kulit terbakar matahari, dll.</p>	<p>Mix castor oil and coconut oil in a 1:1 ratio. Apply the oil mixture on the affected area.</p> <p>Campurkan minyak jarak dan minyak kelapa dengan rasio perbandingan 1:1. Oleskan campuran minyak ke area yang sakit.</p>
<p>Relieve arthritis, joint pain and sore muscles Meredakan artritis, nyeri sendi, dan nyeri otot</p>	<p>Mix castor oil and coconut oil in a 1:1 ratio. Massage into the affected area.</p> <p>Campurkan minyak jarak dan minyak kelapa dengan rasio perbandingan 1:1. Oleskan campuran minyak ke area yang sakit.</p>
<p>Healthy lips and nails Bibir dan kuku yang sehat</p>	<p>Rub a small amount of castor oil on lips and cuticles.</p> <p>Oleskan sedikit minyak jarak ke bibir dan kuku</p>
<p>Treat haemorrhoids Mengobati wasir</p>	<p>Soak a cotton ball in castor oil, then apply it to the haemorrhoids and leave it there for about 15 minutes or so. Do this multiple times each day if needed.</p> <p>Rendam bola kapas di dalam minyak jarak, lalu oleskan ke wasir dan biarkan selama 15 menit atau lebih. Lakukan ini beberapa kali setiap hari jika diperlukan.</p>
<p>Relieve colic in babies Meredakan kolik pada bayi</p>	<p>Warm a bit of castor oil by rubbing it in your hands and then gently massage the baby's belly area in a clockwise direction.</p> <p>Hangatkan sedikit minyak jarak dengan menggosokkannya ke tangan Anda dan pijat area perut bayi dengan lembut searah jarum jam.</p>

Uses Kegunaan	Directions Petunjuk Penggunaan
<p>Treat insomnia and remove dark circles</p> <p>Mengobati insomnia dan menghilangkan lingkaran hitam sekitar mata</p>	<p>Mix castor oil and coconut oil in a 1:1 ratio. Apply a little oil around your eyes, massage gently with fingertips for half a minute and leave it overnight. Castor oil cures your sleepless nights and gets rid of your dark circles.</p> <p>Campurkan minyak jarak dan minyak kelapa dengan rasio perbandingan 1:1. Oleskan sedikit minyak ke sekitar mata Anda, pijat lembut dengan ujung jari selama tiga puluh detik dan biarkan semalaman. Minyak jarak menyembuhkan insomnia dan menghilangkan lingkaran hitam di sekitar mata.</p>
<p>Safe lubricant</p> <p>Pelumas aman</p>	<p>Rub a little castor oil on your scissors, grinders, door hinges etc. Let it sit for a while then wipe clean with a paper towel.</p> <p>Oleskan minyak jarak ke gunting, gerinda, engsel pintu, dll. Biarkan beberapa saat lalu bersihkan dengan kain lap.</p>
<p>Perk up your plants</p> <p>Menyegarkan tanaman Anda</p>	<p>Just combine a tablespoon of the castor oil with 4 cups of warm water and a tablespoon of NewLife™ Dishwash. Drip about 3 tablespoons into the dirt around the plants and then follow with regular water.</p> <p>Cukup campurkan satu sendok makan minyak jarak dengan 4 gelas air hangat dan satu sendok teh Dishwash NewLife™. Tuang sekitar 3 sendok makan ke tanah di sekitar tanaman, lalu sirami dengan air.</p>
<p>Non-toxic, natural pesticide—combats mealy bugs, spider mites, aphids, etc</p> <p>Pestisida alami dan tidak beracun—memerangi kutu putih, tungau laba-laba, kutu daun, dll</p>	<p>Place 1 tablespoon of castor oil and 1 tablespoon of NewLife™ Dishwash into a 500ml spray bottle. Shake vigorously until the mixture is emulsified. Top up with water till full and mix well.</p> <p>Spray evenly to the affected areas. Then wipe off the bugs or mites with tissue paper, cloth or cotton pad. Spray periodically to keep bugs and mites away.</p> <p>Masukkan 1 sendok makan minyak jarak dan 1 sendok makan Dishwash NewLife™ ke dalam botol semprotan ukuran 500 ml. Kocok sampai tercampur sempurna. Tambahkan air hingga penuh, lalu kocok lagi hingga tercampur sempurna.</p> <p>Semprotkan dengan merata ke bagian yang terkena hama. Kemudian bersihkan serangga atau tungau dengan tisu, kain lap atau kapas. Semprotkan secara berkala agar serangga dan tungau tidak muncul kembali.</p>
<p>Safe and natural insect repellent</p> <p>Pengusir serangga yang aman dan alami</p>	<p>Mix 1 teaspoon castor oil, 1.5 tablespoon water and 10 drops of Wonda Oil. Pour mixture into a small spray bottle. Shake before use.</p> <p>Campurkan 1 sendok teh minyak jarak, 1,5 sendok makan air, dan 10 tetes Wonda Oil. Masukkan campuran tersebut ke dalam botol semprotan. Kocok sebelum digunakan.</p>



NewLife™ Organic Castor Oil

Certified Organic by USDA (United States Department of Agriculture).
BP (British Pharmacopoeia) grade.
Cold-pressed. Unrefined. Not solvent extracted.
100% pure and contains no artificial ingredients.

Please turn to back cover for a special offer on **NewLife™ Organic Castor Oil**.

Bersertifikat Organik dari USDA (Departemen Pertanian Amerika Serikat).
Standar BP (British Pharmacopoeia).
Pengepresan dingin/Cold-pressed. Alami. Tidak diekstraksi pelarut.
100% murni dan tidak mengandung bahan buatan.

Buka sampul belakang untuk penawaran spesial
Organic Castor Oil NewLife™.



Protect Yourself from **Blue Light** Damage!

Lindungi Diri Anda dari
Kerusakan Akibat
Cahaya Biru!



According to a 2020 Nielsen report, adults spend over 13 hours a day on screens working or consuming digital content. This is a significant increase compared to just a year before, which was 10 hours on average. With many working from home and in-person meetings and social gatherings being replaced by Zoom calls and other digital hangouts, this number will likely keep climbing!

The sheer volume of screen time that many of us are experiencing daily, be it for work or entertainment, poses another health concern—blue light damage.

What is Blue Light?

Blue light, also known as high-energy visible light (HEV), is the only part of light visible to the human eye and makes up 50% of the sunlight spectrum. It is emitted by the sun and devices such as smartphones, tablets, computer/laptop screens, televisions and indoor lighting such as fluorescent and LED lights.

Many people do not know that prolonged periods of blue light exposure can promote DNA damage to the skin, cell and tissue death or injury, eye damage, skin barrier damage and photo-aging. Studies show that spending more than six hours daily in front of a screen is equivalent to spending 25 minutes under noon-time sun without protection. In fact, blue light can penetrate the skin deeper than UV light!

Harmful Effects of Excessive Blue Light Exposure

Some of the ways that too much blue light can affect our health include:

1. Disruption to the body's circadian rhythm, resulting in poor sleep quality and disruption of the body's wake-sleep cycle.
2. Skin pigmentation, wrinkles or dark spots.
3. An increase in oxidative stress and free radical damage, damaging cells and accelerating the aging process.
4. Damage to the retinas, permanent vision changes and macular degeneration.

According to Webmd.com:

Blue light exposure might raise your risk for certain cancers. One study found that people who work the night shift are at greater risk for breast, prostate and colorectal cancers.

What Can You Do to Reduce Blue Light Damage?

1. Reduce screen time as much as possible, especially before bed.
2. Invest in blue light filters on your digital devices.
3. Enable "night mode" on your phone and laptop.
4. Protect your body with antioxidants.

Menurut laporan Nielsen tahun 2020, orang dewasa menghabiskan waktu lebih dari 13 jam sehari di depan layar untuk bekerja atau menikmati konten digital. Ini merupakan peningkatan yang signifikan dibandingkan tahun sebelumnya yakni rata-rata 10 jam. Dengan banyaknya orang bekerja dari rumah dan rapat serta acara kumpul-kumpul digantikan dengan Zoom dan fitur pertemuan digital lainnya membuat angka ini cenderung terus meningkat!

Semakin banyak waktu yang kita habiskan di depan layar baik untuk bekerja maupun menikmati hiburan menimbulkan masalah kesehatan lainnya—kerusakan akibat cahaya biru.

Apa itu Cahaya Biru?

Cahaya biru, yang juga dikenal sebagai cahaya tampak dengan energi tinggi (HEV), hanyalah bagian dari cahaya yang tampak oleh mata manusia dan merupakan 50% dari spektrum cahaya matahari. Cahaya ini dipancarkan oleh matahari dan perangkat elektronik seperti ponsel pintar, tablet, layar komputer/laptop, televisi, dan pencahayaan dalam ruangan seperti lampu neon dan LED.

Bayak orang tidak tahu bahwa paparan cahaya biru dalam waktu lama dapat menyebabkan kerusakan DNA pada kulit, kematian atau cedera sel dan jaringan, kerusakan mata, kerusakan lapisan kulit pelindung, dan penuaan dini. Penelitian menunjukkan bahwa menghabiskan waktu lebih dari enam jam sehari di depan layar sama dengan menghabiskan waktu 25 menit di bawah terik sinar matahari tanpa perlindungan sama sekali. Padahal cahaya biru dapat masuk ke dalam kulit lebih dalam dari cahaya UV!

Dampak Berbahaya dari Paparan Cahaya Biru yang Berlebihan

Beberapa dampak kesehatan dari terlalu banyak paparan cahaya biru adalah:

1. Gangguan pada ritme sirkadian tubuh, menyebabkan kualitas tidur yang buruk serta gangguan pada siklus bangun dan tidurnya tubuh.
2. Pigmentasi, kerutan, atau titik hitam pada kulit.
3. Peningkatan stres oksidatif dan kerusakan akibat radikal bebas, yang merusak sel dan mempercepat penuaan dini.
4. Kerusakan retina, perubahan penglihatan permanen, dan degenerasi makula.

Menurut Webmd.com:

Paparan cahaya biru dapat meningkatkan risiko Anda terkena kanker tertentu. Satu penelitian menemukan bahwa orang yang bekerja pada shift malam memiliki risiko lebih besar terkena kanker payudara, prostat, dan kanker usus besar.

Apa yang Dapat Anda Lakukan untuk Mengurangi Dampak Kerusakan Akibat Cahaya Biru?

1. Mengurangi durasi menatap layar, khususnya sebelum tidur.
2. Membeli filter cahaya biru untuk perangkat digital Anda.
3. Mengaktifkan "mode malam" pada ponsel dan laptop Anda.
4. Melindungi tubuh Anda dengan antioksidan.

NewLife™ Antioxidants

Antioxidants are powerful nutrients that help to protect cells from free radical damage and oxidative stress. They are found in fruits and vegetables and are especially rich in deep green and brightly coloured produce. With our daily exposure to environmental pollutants and additional stressors (such as blue light), we must supplement our diet with powerful antioxidants that can help to strengthen our immunity and protect us from premature aging and chronic diseases such as cancer.

Antioksidan NewLife™

Antioksidan adalah nutrisi ampuh yang membantu melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas dan stres oksidatif. Antioksidan ditemukan dalam buah dan sayur, khususnya sayur berwarna hijau tua dan berwarna cerah. Dengan terpapar polutan lingkungan dan pemicu stres tambahan (seperti cahaya biru) setiap hari, kita harus mengonsumsi suplemen antioksidan tambahan yang dapat membantu memperkuat kekebalan tubuh kita dan melindungi kita dari penuaan dini dan penyakit kronis seperti kanker.

Essential Antioxidants that Protect Your Body from Oxidative Stress Antioksidan Esensial yang Melindungi Tubuh Anda dari Stres Oksidatif

C Complex

Vitamin C is one of the most crucial nutrients to take as a supplement daily. Not only does it help to strengthen your immunity against common ailments like cough and cold, but it is also important for protecting your skin from the inside! In fact, collagen, which we know is crucial for maintaining beautiful skin, needs vitamin C to function effectively! Vitamin C is also important for protecting the cardiovascular system and keeping blood vessels healthy.

Vitamin C is water-soluble and is not stored within the body, so daily supplementation is important. **NewLife™ C Complex** is a sustained release formulation, providing better utilisation rates than other brands, and is enriched with bioflavonoids.

We recommend that adults take between 2000-4000mg daily and up to 10,000mg daily if unwell or under stress.

Vitamin C adalah salah satu nutrisi yang paling penting untuk dikonsumsi sebagai suplemen setiap hari. Tidak hanya membantu memperkuat kekebalan tubuh Anda terhadap penyakit umum seperti batuk dan flu, namun vitamin C juga penting untuk melindungi kulit Anda dari dalam! Faktanya, kolagen yang kita ketahui sangat penting untuk menjaga kecantikan kulit membutuhkan vitamin C untuk berfungsi secara efektif! Vitamin C juga penting untuk melindungi sistem kardiovaskular dan menjaga kesehatan pembuluh darah.

Vitamin C larut dalam air dan tidak disimpan dalam tubuh, jadi penting untuk mengonsumsi suplemen vitamin C setiap hari. **C Complex NewLife™** memiliki formula perilis bertahap, sehingga memiliki tingkat penyerapan yang lebih baik dibandingkan merek lain, dan suplemen ini kaya akan bioflavonoid.

Sebaiknya orang dewasa mengonsumsi antara 2000-4000 mg per hari dan hingga 10.000 mg per hari jika sedang tidak enak badan atau stres.



Niacin

Also known as Vitamin B3, Niacin is one of the most important nutrients that we should be taking every day! Just like Vitamin C, it is water-soluble and is not stored in the body. Niacin is known for its potent effects on cardiovascular health and lowering the risks of heart disease. But did you know that it has other important functions as well?

Niacin helps protect the skin from sun and blue light damage, and research suggests that it may help prevent some types of skin cancer. Niacin helps dilate blood vessels throughout the body and promote blood circulation, especially to the skin and extremities. This has powerful anti-aging effects, can help to improve brain function and skin health, and is beneficial for those with diabetes.

NewLife™ Niacin, a product of the USA, contains 100mg per tablet. Adults are recommended to take 1-2 tablets per day.

Note: Niacin may cause a flush on the face, neck, or chest, resulting from increased circulation and blood vessel dilation. The flush is beneficial for your health; however, if you find this uncomfortable and would like to avoid the flush, we would suggest taking Niacin after a meal.

Juga dikenal sebagai Vitamin B3, Niacin atau Niasin adalah salah satu nutrisi terpenting yang harus kita konsumsi setiap hari! Seperti Vitamin C, Niacin larut dalam air dan tidak disimpan di dalam tubuh. Niacin dikenal karena kemampuannya dalam meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan menurunkan risiko penyakit jantung. Tetapi tahukah Anda bahwa Niacin memiliki fungsi penting lainnya juga?

Niacin membantu melindungi kulit dari kerusakan akibat matahari dan cahaya biru, dan penelitian menunjukkan bahwa Niacin dapat membantu mencegah beberapa jenis kanker kulit. Niacin membantu melebarkan pembuluh darah seluruh tubuh dan meningkatkan sirkulasi darah, khususnya ke kulit dan ekstremitas. Hal ini memiliki efek anti penuaan yang ampuh, dapat membantu meningkatkan fungsi otak dan kesehatan kulit, serta bermanfaat untuk mereka yang menderita diabetes.

Niacin NewLife™ adalah produk dari Amerika Serikat yang berisi Niasin 100 mg per tablet. Orang dewasa disarankan untuk mengonsumsi 1-2 tablet per hari.

Catatan: Niacin dapat menyebabkan kemerahan di wajah, leher, atau dada, akibat peningkatan sirkulasi darah dan pelebaran pembuluh darah. Kemerahan ini atau biasa disebut dengan "flush" bermanfaat untuk kesehatan Anda; namun, jika Anda merasa tidak nyaman dan ingin menghindari kemerahan atau flush, kami sarankan untuk mengonsumsi Niacin setelah makan.



Kelp

Known as a natural source of iodine, Kelp is also rich in antioxidants such as flavonoids and carotenoids, and minerals such as manganese and zinc, which help combat oxidative stress in the body. Regular intake can help regulate the thyroid, increase energy levels, boost brain function, and strengthen immunity.

Kelp is also rich in Vitamin A, which helps to protect and keep the eyes healthy.

NewLife™ Kelp is sourced from the Nova Scotia region in Eastern Canada. Adults are recommended to take between 5-10 tablets daily.

Dikenal sebagai sumber yodium alami, Kelp juga kaya akan antioksidan seperti flavonoid dan karotenoid, serta mineral seperti mangan dan seng, yang membantu melawan stres oksidatif dalam tubuh. Mengonsumsi rutin Kelp dapat membantu meregulasi tiroid, meningkatkan tingkat energi, meningkatkan fungsi otak, dan memperkuat kekebalan tubuh.

Kelp juga kaya akan Vitamin A, yang membantu untuk melindungi dan menjaga kesehatan mata.

Kelp NewLife™ bersumber dari wilayah Nova Scotia di Kanada Timur. Orang dewasa disarankan untuk mengonsumsi 5-10 tablet sehari.



Collasta

Saving the best for last! **Collasta** is our most potent anti-aging supplement. Its name "Coll-asta" stands for "collagen" and "astaxanthin".

Collagen is the most abundant protein in the body, making up 1/3 of our total protein count. Our body naturally produces collagen to maintain the structure of our tissues and organs. As we age, our collagen production slows, and this can be aggravated by unhealthy diet, stress, free radical damage, illness, and more.

Fine lines and wrinkles are common signs that you need a collagen supplement! If it is happening on your skin, the same is happening to the cells and tissues within your body!

Astaxanthin is a super-antioxidant that is 40 times stronger than beta-carotene and 550 times stronger than Vitamin E. It is known for its ability to pass through the blood-brain barrier to work in the brain and eyes. It helps to combat free radical damage throughout, and research has found that it can promote eye health, as shown through "significant improvement in the outcomes of various ocular diseases including diabetic retinopathy, age-related macular degeneration, glaucoma, and cataract."

In addition, **Collasta** also contains an antioxidant complex comprised of grape seed extract, green tea extract, pine bark extract, lycopene, and mangosteen extract. They work together with the hydrolyzed marine collagen from France and astaxanthin from Japan to provide powerful anti-aging and protective effects!

Adults are recommended to take one sachet daily mixed in water between dinner and bedtime.

Yang terakhir dan yang terbaik! Collasta adalah suplemen anti penuaan kami yang paling ampuh. "Coll-asta" adalah singkatan dari "collagen" (kolagen) dan "astaxanthin".

Kolagen adalah protein yang paling banyak terdapat dalam tubuh, merupakan 1/3 dari total jumlah protein kita. Tubuh kita secara alami memproduksi kolagen untuk menjaga struktur jaringan dan organ kita. Seiring bertambahnya usia kita, produksi kolagen kita melambat, dan hal ini dapat diperburuk dengan makanan tidak sehat, stres, kerusakan akibat radikal bebas, penyakit, dan lainnya.

Garis-garis halus dan kerutan merupakan tanda Anda membutuhkan suplemen kolagen! Jika hal ini terjadi pada kulit Anda, hal yang sama sedang terjadi pada sel dan jaringan dalam tubuh Anda!

Astaxanthin adalah antioksidan super yang 40 kali lebih kuat dari beta-karoten dan 550 kali lebih kuat dari Vitamin E. Astaxanthin dikenal karena kemampuannya melewati barier darah otak untuk bekerja di otak dan mata. Astaxanthin membantu melawan kerusakan akibat radikal bebas, dan penelitian telah membuktikan bahwa Astaxanthin dapat meningkatkan kesehatan tubuh, seperti yang ditunjukkan melalui "peningkatan yang signifikan dalam hasil berbagai penyakit mata termasuk retinopatik diabetik, degenerasi makula terkait usia, glaukoma, dan katarak."

Selain itu, Collasta juga mengandung antioksidan kompleks yang terdiri dari ekstrak biji anggur, ekstrak teh hijau, ekstrak kulit pohon pinus, likopen, dan ekstrak manggis. Hal-hal tersebut bekerja sama dengan kolagen laut terhidrolisis dari Prancis dan astaxanthin dari Jepang untuk memberikan efek anti penuaan dan efek protektif yang sangat ampuh!

Orang dewasa disarankan untuk mengonsumsi satu saset sehari dengan dicampurkan ke dalam air dan dikonsumsi antara makan malam dan waktu tidur.



REBOUNDING

YOUR HOME FITNESS SOLUTION!

**REBOUNDING: SOLUSI KEBUGARAN ANDA
DI RUMAH!**



With many of us working from home due to the pandemic and with gyms, fitness studios, and sporting venues closed due to restrictions, we are left with limited options to keep ourselves fit and strong! But did you know that rebounding is one of the BEST ways to keep fit from the comfort (and safety) of your home?

What Makes Rebounding So Effective?

Rebounding is such a great way to exercise because it ticks all the boxes! It provides you with a great cardiovascular workout and can be used for steady-state cardio or HIIT (high-intensity interval training), depending on how you plan your workout. Jumping on the rebounder for just a few minutes really gets your heart rate going!

The rebounder is also an excellent tool for bodyweight resistance training and core/abdominal workouts. In addition, every time you bounce on the rebounder, G-force is applied to every single cell on your body! How does this work?

When you are on solid ground, the force of gravity on your body is at 1G. When you are at the bottom of the bounce on the rebounder, G-force is increased 2-3 times! Rebounding places every single cell in the body, throughout your organs, muscles and bones, under consistent rhythmical pressure. This gravitational resistance effect stimulates circulation, detoxification and strengthening through your whole body.

NASA researched and used rebounders extensively to prepare astronauts for space travel and the challenges their bodies would go through due to the loss of gravity. They also compared the efficiency of rebounding against running, and they said:

"The external work output at equivalent levels of oxygen uptake were significantly greater while trampolining than running. The greatest difference was about 68%. Now, if you had access to a gasoline that was 68% more efficient than the gasoline you were using in your automobile right now at the same price, wouldn't you take advantage of it? Well, we don't have the gasoline, but it does appear that we do have the exercise."
(Bhattacharya, McCutcheon, Shvartz, and Greenleaf 884)

In addition to the obvious benefits of exercise, the G-force effect from rebounding offers substantial health benefits such as the stimulation of bone growth/density, especially in children and the elderly, and the strengthening of muscles and tissues throughout the body. It also promotes blood circulation, relaxation, lymphatic drainage and more!

The Benefits of Lymphatic Circulation

Also known by some as the 'lymphaciser', the rebounder is the best tool for stimulating lymphatic circulation and drainage in the body. Did you know that in addition to our cardiovascular system, we have another circulatory system known as the lymphatic system?

Dengan banyaknya dari kita bekerja dari rumah karena pandemi dan gym, studio fitness, serta tempat olahraga tutup karena pembatasan, kita memiliki pilihan terbatas untuk menjaga diri kita bugar dan kuat! Namun, tahukah Anda bahwa rebounding adalah salah satu cara TERBAIK untuk menjaga kebugaran tubuh dari kenyamanan (dan keamanan) rumah Anda?

Apa yang Membuat Rebounding Sangat Efektif?

Rebounding adalah cara yang sangat baik untuk berolahraga karena olahraga ini memenuhi semua kriteria! Rebounding merupakan olahraga kardiovaskular yang bagus dan dapat digunakan untuk kardio atau HIIT (latihan dengan intensitas dan interval tinggi), tergantung bagaimana Anda merencanakan olahraga Anda. Melompat di rebounder selama beberapa menit benar-benar membuat detak jantung Anda meningkat!

Rebounder juga merupakan alat yang sangat baik untuk latihan resistensi berat badan dan olahraga perut/core. Selain itu, setiap kali Anda melompat di rebounder, gaya gravitasi diterapkan ke seluruh sel tubuh Anda! Bagaimana cara kerjanya?

Saat Anda berada di atas tanah atau benda keras, gaya gravitasi tubuh Anda adalah 1G. Saat Anda berada di bagian bawah saat memantul di rebounder, gaya gravitasi meningkat 2-3 kali! Rebounding menempatkan semua sel di dalam tubuh, melalui organ, otot, dan tulang Anda, di bawah tekanan ritmis yang konsisten. Efek resistensi gravitasi ini merangsang sirkulasi, detoksifikasi, dan penguatan di seluruh tubuh Anda.

NASA meneliti dan menggunakan rebounder secara ekstensif untuk mempersiapkan astronot dalam melakukan perjalanan luar angkasa dan mempersiapkan tubuh mereka dalam menghadapi tantangan yang disebabkan tidak adanya gravitasi. Mereka juga membandingkan efisiensi rebounding dengan berlari, dan mereka menyatakan:

"Output yang dihasilkan pada tingkat penyerapan oksigen jauh lebih besar saat olahraga trampolin dibandingkan berlari. Perbedaan terbesarnya adalah 68%. Jika Anda memiliki akses ke bensin yang 68% lebih efisien dibandingkan bensin yang Anda gunakan untuk mobil Anda saat ini, akankah Anda menggunakannya? Kami tidak memiliki bensinnya, tetapi kami memiliki alat olahraga yang sama efisiennya."
(Bhattacharya, McCutcheon, Shvartz, dan Greenleaf 884)

Selain manfaat yang jelas didapatkan dari olahraga pada umumnya, efek gaya gravitasi dari olahraga rebounding memberikan manfaat kesehatan penting seperti merangsang pertumbuhan/kepadatan tulang, khususnya bagi anak-anak dan orang tua, serta memperkuat otot dan jaringan di seluruh tubuh. Olahraga ini juga meningkatkan sirkulasi darah, relaksasi, drainase limfatik, dan masih banyak lagi!

Manfaat Sirkulasi Limfatik

Juga dikenal sebagai 'lymphaciser', rebounder adalah alat terbaik untuk menstimulasi sirkulasi dan drainase limfatik dalam tubuh. Tahukah Anda bahwa selain kardiovaskular, kita memiliki sistem sirkulasi lain yang disebut sebagai sistem limfatik?

The lymphatic system is part of the circulatory system and nervous system. It comprises a large network of lymph, lymphatic vessels, lymph nodes, lymphatic or lymphoid organs, and lymphoid tissues. Its primary function is to transport lymphatic fluid, which contains infection-fighting white blood cells. It also helps to eliminate toxins, wastes and unwanted materials from the body. In fact, the tonsils are actually large clusters of lymphatic cells that are the body's first line of defence as part of the immune system! Another fun fact is that we have three times more lymphatic fluid in the body compared to blood!

Unlike the cardiovascular system, which has the heart for a pump, the lymphatic system does not have a pump but instead relies on breathing and muscle movement to move lymphatic fluid. Other ways to stimulate lymphatic circulation include walking, running, jumping, lymphatic massage, and the most effective method of all—rebounding!

Every single time you bounce up and down on the rebounder, the one-way valves in the lymphatic system open and close, and this movement stimulates the flow of lymphatic fluid! The increase of lymphatic activity from rebounding helps boost your immune system by sending more white blood cells to every part of the body while increasing the rate of detoxification.

This less-known effect of rebounding is a powerful tool for treating chronic diseases of all kinds, strengthening the immune system, and just a few minutes daily will leave you feeling re-energised and re-vitalised. Many have also enjoyed relief from fatigue, stress, and pain through daily rebounding.

For those who are too weak or elderly to stand or bounce on the rebounder, you even could sit on the rebounder with your legs on the floor for stability and have someone stand on the rebounder and bounce for you to enjoy these benefits!

Rebounding for Health

With rebounding being such an affordable, accessible, safe, and effective way to exercise, and also a great way to help kids burn off energy at home, there is no reason why your home should not have a rebounder!

Enjoy better health, fitness, and vitality with our **NewLife™ Rebounder!** At 102cm wide and weighing just over 6kg, our Rebounder provides you and your family with the most effective way to exercise known to man! A study showed that jumping on the rebounder for just 10 minutes has the same effects as jogging for 30 minutes!

Rebounding is a high-efficiency, low-impact way to exercise that is suitable for all ages.

In conjunction with this article, we have released two brand new, 30-min rebounder workout videos by Certified Personal Trainer Hazli on our YouTube channel and Facebook page! So, get on your rebounder and join us for a fantastic workout!"



Sistem limfatik adalah bagian dari sistem sirkulasi dan sistem syaraf. Sistem limfatik terdiri dari jaringan besar limfa atau getah bening, pembuluh limfatik, kelenjar getah bening, organ limfatik atau limfoid, dan jaringan limfoid. Fungsi utamanya adalah untuk membawa cairan limfatik, yang mengandung sel darah putih yang melawan infeksi. Sistem limfatik juga membantu menghilangkan racun, limbah, dan berbagai materi yang tidak diinginkan dari tubuh. Faktanya, amandel sebenarnya adalah kumpulan besar sel limfatik yang merupakan garis pertahanan pertama tubuh sebagai bagian dari sistem kekebalan tubuh! Fakta lainnya adalah terdapat tiga kali lipat lebih banyak cairan limfatik di dalam tubuh dibandingkan dengan di dalam darah!

Tidak seperti sistem kardiovaskular, yang menggunakan jantung sebagai pompa, sistem limfatik tidak memiliki pompa namun lebih mengandalkan pernafasan dan gerakan otot untuk memindah cairan limfatik. Cara lain untuk menstimulasi sirkulasi limfatik meliputi jalan kaki, lari, melompat, pijat limfatik, dan metode yang paling efektif adalah rebounding!

Setiap Anda memantul ke atas dan ke bawah di rebounder, katup satu arah di sistem limfatik terbuka dan tertutup, dan gerakan ini menstimulasi aliran cairan limfatik! Peningkatan aktivitas limfatik dari rebounding membantu mendorong sistem kekebalan tubuh dengan mengirim lebih banyak sel darah putih ke seluruh bagian tubuh sambil meningkatkan tingkat detoksifikasi.

Efek rebounding yang jarang diketahui ini adalah alat ampuh untuk mengobati segala penyakit kronis, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan hanya dengan melakukannya beberapa menit setiap hari akan membuat Anda merasa berenergi dan bertenaga kembali. Banyak orang juga yang merasakan dirinya terbebas dari rasa letih, stres, dan nyeri dengan melakukan rebounding setiap hari.

Bagi manula atau mereka yang terlalu lemah untuk berdiri di atas rebounder, Anda bahkan bisa duduk di rebounder dengan kaki di lantai dan meminta seseorang untuk berdiri di rebounder dan memantul agar Anda menikmati manfaat ini!

Rebounding untuk Kesehatan

Dengan rebounding menjadi cara untuk berolahraga yang terjangkau, mudah diakses, aman, dan efektif, serta juga menjadi cara untuk membantu anak-anak membakar energi di rumah, tidak ada alasan untuk tidak memiliki rebounder!

Nikmati kesehatan, kebugaran, dan vitalitas yang lebih baik dengan **NewLife™ Rebounder!** Dengan lebar 102 cm dan berat lebih dari 6 kg, Rebounder kami memberi Anda dan keluarga cara paling efektif untuk berolahraga yang pernah ada! Sebuah penelitian menunjukkan bahwa melompat di rebounder selama 10 menit memiliki efek yang sama seperti jogging selama 30 menit!

Rebounding adalah cara berolahraga yang sangat efektif tanpa perlu menggunakan banyak alat dan cocok untuk segala usia.

Bersamaan dengan artikel ini, kami telah merilis dua video olahraga baru selama 30 menit dengan Hazli Pelatih Pribadi Bersertifikat di saluran YouTube dan halaman Facebook kami! Jadi, gunakan rebounder Anda dan lakukan latihan rebounding bersama kami!

Self-Care

Is Critical for Your Health!

Merawat Diri Sendiri

Sangat Penting untuk Kesehatan Anda!



What is self-care and why is it so important? Self-care is what you deliberately do each day for your mental, emotional, and physical well-being. It can range from an exercise routine, making sure to take your daily nutritional supplements, to your daily sleep schedule.

At NewLife™, we believe that a healthy family starts with keeping ourselves not just healthy, but also happy! Here are some of our favourite self-care products that are sure to brighten your day!

Apa yang dimaksud dengan perawatan diri dan mengapa sangat penting? Perawatan diri adalah aktivitas yang sengaja Anda lakukan setiap hari untuk kesehatan mental, emosional, dan fisik Anda. Aktivitas perawatan diri bisa beragam mulai dari olahraga rutin, memastikan Anda minum suplemen harian, hingga memenuhi jadwal tidur harian Anda.

Di NewLife™, kami percaya bahwa keluarga sehat berawal dari menjaga diri tetap sehat dan bahagia! Berikut adalah beberapa produk perawatan diri favorit kami yang pasti akan mencerahkan hari Anda!

NEWLIFETM SELF-CARE PACK | PAKET PERAWATAN DIRI NEWLIFETM

1. VITATEA

Chamomile • Lemongrass • Licorice • Rosehip • Siberian Ginseng Root • Spearmint • Turmeric

- Immune-booster
- Anti-inflammatory
- Improves digestion
- Relieves stress and anxiety
- Promotes detoxification and weight management
- Clears stuffy nose, relieves cough, soothes sore throats
- Caffeine-free



1. VITATEA

Kamomil • Serai • Akar Manis • Rosehip • Akar Ginseng Siberia • Spearmint • Kunyit

- Peningkat kekebalan tubuh
- Anti-inflamasi
- Meningkatkan fungsi pencernaan
- Meredakan stres dan rasa cemas
- Membantu detoksifikasi dan manajemen berat badan
- Membersihkan hidung tersumbat, meredakan batuk, dan meredakan sakit tenggorokan
- Bebas kafein

2. ORGANIC CARE NATURAL SHAMPOO

Argan Oil • Rosemary Oil • Patchouli Oil • Orange Oil • Vitamin E

- Promotes hair growth
- Improves scalp and hair health
- Prevents hair loss
- Makes hair stronger, smoother, and more lustrous
- Suitable for children
- Safe and natural
- Refreshing scent



2. ORGANIC CARE NATURAL SHAMPOO

Minyak Argan • Minyak Rosemary • Minyak Nilam • Minyak Jeruk • Vitamin E

- Membantu pertumbuhan rambut
- Meningkatkan kesehatan rambut dan kulit kepala
- Mencegah kerontokan rambut
- Membuat rambut lebih kuat, lebih lembut, dan lebih berkilau
- Cocok untuk anak-anak
- Aman dan alami
- Aroma yang menyenangkan

3. CASTILE LIQUID CLEANSER

Organic Virgin Olive Oil • Organic Coconut Oil • Essential Oils of Lavender, Lemongrass, Petitgrain, Rosemary, and Eucalyptus

- Made from natural organic ingredients
- 100% biodegradable and ecologically-balanced
- Cleansing and moisturizing
- Suitable for all ages, for those with sensitive skin or skin conditions, and even pets!



3. CASTILE LIQUID CLEANSER

Minyak Zaitun Organik Alami • Minyak Kelapa Organik • Minyak Esensial dari Lavender, Serai, Petitgrain, Rosemary, dan Eukaliptus

- Dibuat dari bahan organik alami
- 100% mudah terurai dan seimbang secara ekologis
- Membersihkan dan melembapkan
- Cocok untuk segala usia, untuk mereka yang memiliki kulit sensitif atau kondisi kulit tertentu, dan bahkan untuk hewan peliharaan!

4. EL-NATURAL TOOTHPASTE

Tea Tree Oil • Spearmint Oil • Anise Oil • Allantoin • Bee Propolis • Extra Virgin Coconut Oil • Xylitol • Aloe Vera • Dicalcium Phosphate Dihydrate

- Enamel Repair: contains ingredients that promote remineralization
- Free of fluoride, SLS, parabens or animal by-products
- Suitable for all ages and for those with sensitive teeth
- Freshens breath
- Prevents cavities
- Promotes gum health
- Strengthens teeth



4. EL-NATURAL TOOTHPASTE

Minyak Pohon Teh • Minyak Spearmint • Minyak Adas Manis • Allantoin • Propolis Lebah • Minyak Kelapa Murni (EVCO) • Silitol • Lidah Buaya • Dikalsium Fosfat Dihidrat

- Perbaiki Enamel: mengandung bahan yang membantu remineralisasi
- Bebas fluorida, SLS, paraben atau produk hewani
- Cocok untuk segala usia dan untuk mereka yang memiliki gigi sensitif
- Menyegarkan nafas
- Mencegah gigi berlubang
- Meningkatkan kesehatan gusi
- Memperkuat gigi

Please turn to back cover for a special offer on **NewLife™ Self Care Pack**. Buka sampul belakang untuk penawaran spesial **Paket Perawatan Diri NewLife™**.

SEPTEMBER | SEPTEMBER 2021

MON		06	13	20	27
TUE		07	14	21	28
WED	01	08	15	22	29
THU	02	09	16 Malaysia Day (All Malaysia offices closed) Hari Kemerdekaan Malaysia (Semua kantor Malaysia tutup)	23	30
FRI	03	10	17	24	
SAT	04 SG 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Food That Feeds Makanan yang Memberi Makan <i>by Susie Moi (Manager) & Team</i>	11 SG 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Overcoming Eczema Through Holistic Nutrition Mengatasi Eksem Melalui Nutrisi Holistik <i>by Lydia Ling (Silver Manager)</i>	18 SG 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Colon Health (Chinese) Kesehatan Usus (Mandarin) <i>by Angela Yeo</i>	25 SG 3.00 ^{pm} Online Book Launch Peluncuran Buku Online CHOLESTEROL: GUILTY OR INNOCENT? 	
SUN	05	12	19	26	

OCTOBER | OKTOBER 2021

MON	04	11	18	25
TUE	05	12	19	26
			Prophet Muhammad's Birthday (All Malaysia offices closed) Maulid Nabi Muhammad (Semua kantor Malaysia tutup)	
WED	06	13	20	27
THU	07	14	21	28
FRI	01	08	15	22
SAT	02	09	16	23
SG 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Weight Reboot to Vitality! Mengubah Berat Badan menjadi Vitalitas! <i>by Ling Young Hoon</i> Sabah Governor's Birthday Ulang Tahun Gubernur Sabah (KK office closed Kantor KK tutup)	SG 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Raising a Healthy Next Generation Membangun Generasi Penerus yang Sehat <i>by Suzi Moi (Manager) & Abigail Moi</i> Sarawak Governor's Birthday Ulang Tahun Gubernur Sarawak (KUC office closed Kantor KUC tutup)	SG 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Love Your Heart: 4 Steps to Prevent Atherosclerosis Cintai Jantung Anda: 4 Langkah untuk Mencegah Aterosklerosis <i>by Lisa Sofiar & Lydia Ling (Silver Manager)</i>	SG 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Intermittent Fasting for Health Puasa Intermiten untuk Kesehatan <i>by Joyce Chua</i>	SG 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Detoxification & Rejuvenation Programme (DRP) Program Detoksifikasi & Peremajaan (DRP) <i>by Manager Team</i>
SUN	03	10	17	24

Care for yourself the way you would care for someone you love.

Rawat diri Anda seperti Anda merawat orang yang Anda cintai.

**10%
OFF | DISKON**

100% PV | 90% BV



**SELF-CARE
PACK
PAKET
PERAWATAN
DIRI**

**40%
OFF | DISKON**

100% PV | 60% BV



ORGANIC CASTOR OIL

**EXTRA! INSTANT REBATE!
TAMBAHAN! POTONGAN LANGSUNG!**

**12 PCS & ABOVE
BUAH KE ATAS 10%***

**24 PCS & ABOVE
BUAH KE ATAS 20%***

** on discount price | dengan harga diskon*

**BUY 1
FREE 1***

1ST PC 100% PV/BV, FREE GIFT NO PV/BV
* free gift any colour

**BELI 1
GRATIS 1***

PEMBELIAN PERTAMA 100% PV/BV, GRATIS HADIAH TANPA PV/BV
* gratis hadiah warna apa saja

**HERBAL HAIR CARE
NATURAL BROWN
(OR PRE-MIX)**



Terms & Conditions:

1. Promotion period: 1st September to 31st October 2021, or while stocks last.
2. Not valid with any other concurrent promotions, APP or Quantity Discount.
3. No goods return or exchange allowed.
4. Other terms & conditions apply.
5. NewLife™ International reserves the right to change or amend the terms & conditions without prior notice.

Syarat & Ketentuan:

1. Periode promosi: 1 September hingga 31 Oktober 2021, atau selama persediaan masih ada.
2. Tidak berlaku dengan promosi APP, Diskon Kuantitas, atau promosi lainnya.
3. Barang tidak bisa ditukar atau dikembalikan.
4. Syarat & ketentuan lainnya berlaku.
5. NewLife™ International berhak untuk mengubah syarat & ketentuan tanpa pemberitahuan sebelumnya.