

# LifeLine

www.newlife.my

MALAYSIA  
RM2.30  
SINGAPORE  
S\$1.20  
ISSUE 4/2021

JULY & AUGUST 2021

PP 12933/09/2013 (032866)

## Mini-Detox Mini-Detoks

Pg12

## Cardiovascular Disease

Atherosclerosis and  
What We Can Do to Prevent It

## Penyakit Kardiovaskular

Aterosklerosis dan apa yang dapat kita  
lakukan untuk mencegahnya

Pg4



New Product  
Produk Baru

**Assure**  
**Liquid Laundry**  
**Detergent**

Pg11





# OUR HEARTIEST CONGRATULATIONS TO ALL ACHIEVERS

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

APRIL-MAY 2021  
APRIL-MEI 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

### APRIL & MAY 2021 | APRIL & MEI 2021

IRENE CHONG CHUAY PENG

CHAN SOO TECK PETER

### APRIL 2021

THAI THI HOA

LOW SIOK ENG

### MAY 2021 | MEI 2021

KONG WAI YIN

LIM SIEW CHOO

## 18% ACHIEVERS

### APRIL 2021

CHONG KIM MOI

LIM LEE BOON (KAREN)

### MAY 2021 | MEI 2021

TAN LEE KENG (LILY)

SYARIKAT ADIL

WONG MUI CHOO (KELLY)

## 15% ACHIEVERS

### APRIL & MAY 2021 | APRIL & MEI 2021

NEOH BEE LEE  
MOI YAN LIN ABIGAIL

SOH LAY CHOO (DIANA)  
WELLNESS INC

TEH CHING YEE  
LING YOUNG HOON

### APRIL 2021

SO SUE YI REGINA

WONG MUI CHOO (KELLY)

### MAY 2021 | MEI 2021

CHONG KIM MOI  
TAN LEE MENG  
CHUA PHUAY KHOON

CATHERINE LIM CHAYR @ LING HUI  
POON YOKE CHUN  
LISA SOFIAR

CHEN KIM LING  
TANG LI LI SALLY



**NEWLIFE™**

# contents | daftar isi

JULY & AUGUST 2021  
JULI & AGUSTUS 2021

## ON THE COVER | DI SAMPUL

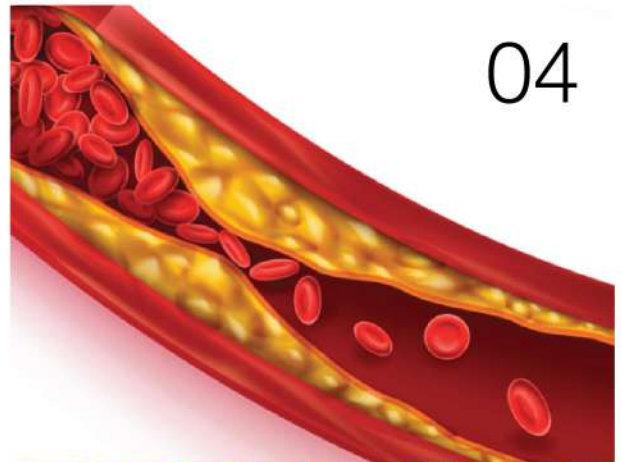
**12** Mini-Detox  
Mini-Detoks

## HIGHLIGHTS

**04** Cardiovascular Disease:  
Atherosclerosis and  
What We Can Do to Prevent It  
Penyakit Kardiovaskular:  
Aterosklerosis dan Apa yang Dapat  
Kita Lakukan untuk Mencegahnya

**07** Is My Honey the Real Deal?  
Apakah Madu Saya Asli?

**11** Assure Liquid Laundry Detergent



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](http://www.newlife.my)

**MALAYSIA-**

**TOTAL REACH MARKETING SDN BHD** (246650-X) AJL No. 93209

KOTA KINABALU Tel +60 88 246 010 Fax +60 88 246 405 Email [kktrm@newlife.com.my](mailto:kktrm@newlife.com.my)

PETALING JAYA Tel +60 3 7877 6500 Fax +60 3 7874 4294 Email [info@newlife.com.my](mailto:info@newlife.com.my)

KUCHING Tel +60 82 252 972 Fax +60 82 257 982 Email [kuching@newlife.com.my](mailto: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](mailto:info@newlife.com.sg)

**INDONESIA-**

**PT JIREH MITRA ANTARBANGSA**

Tel +62 812 1111 6022 Email [indonesia@newlife.com.my](mailto: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)



# CARDIOVASCULAR DISEASE

Atherosclerosis and what we can do to prevent it

## PENYAKIT KARDIOVASKULAR

Aterosklerosis dan apa yang dapat kita lakukan untuk mencegahnya

According to the World Health Organization, cardiovascular diseases (CVDs) are the number 1 cause of death globally, taking an estimated 17.9 million lives each year. Four out of five CVD deaths are due to heart attacks and strokes, and one-third of these deaths occur prematurely in people under 70 years of age.

Individuals at risk of CVD may demonstrate elevated blood pressure, glucose and lipids.

### The Primary Cause of CVD — Atherosclerosis

It is commonly known that atherosclerosis is one of the primary causes of CVDs. Atherosclerosis begins in the innermost layer of many medium-sized and large arteries, especially where the vessels divide. Plaques build up over time, causing the narrowing of the arteries. When this happens, blood flow becomes more difficult, which can result in a shortage of blood and oxygen in various parts of the body. The main factor that causes atherosclerosis in the body is chronic inflammation and oxidative stress.

What most people do not know about atherosclerosis is that it can begin in childhood and progress as a person ages. Children as young as 10 have shown early stages of this disease. Most people with this disease will not face issues until they are in their 50s or 60s.

Reversing the damage of atherosclerosis is possible through the following steps.

### 4 Steps to Prevent Atherosclerosis

#### 1. Reduce oxidative stress through healthy weight management and regular exercise

Oxidative stress can cause atherosclerosis. Two crucial lifestyle choices that can reduce oxidative stress are healthy weight management and regular exercise. If you are overweight, it is important to implement healthy weight management into your diet and lifestyle.

Rebound exercise is the best form of cellular exercise that can be done in the comfort of your home. Rebounding causes all the cells in the body to move up and down at the same time. This stress of gravity and G-Force strengthens the cells, which increases their energy and function. Healthy cells are crucial to our total health.



Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, penyakit kardiovaskular (CVD) adalah penyebab kematian nomor 1 di dunia, merenggut sekitar 17,9 juta jiwa setiap tahunnya. Empat dari lima kematian akibat CVD disebabkan oleh serangan jantung dan stroke, dan sepertiga dari kematian ini terjadi pada orang berusia di bawah 70 tahun.

Orang dengan risiko CVD mungkin menunjukkan peningkatan tekanan darah, glukosa, dan lipid.

### Penyebab Utama CVD — Aterosklerosis

Secara umum aterosklerosis dikenal sebagai salah satu penyebab CVD. Aterosklerosis mulai di lapisan paling dalam di arteri berukuran sedang dan besar, khususnya di mana pembuluh darah membelah. Plak menumpuk dari waktu ke waktu, menyebabkan penyempitan pembuluh arteri. Saat hal ini terjadi, aliran darah menjadi kurang lancar, yang dapat menyebabkan kekurangan darah dan oksigen di berbagai bagian tubuh. Faktor utama yang menyebabkan aterosklerosis dalam tubuh adalah inflamasi kronis dan stres oksidatif.

Apa yang banyak tidak diketahui orang tentang aterosklerosis adalah bahwa proses ini dapat dimulai pada masa kanak-kanak dan berlanjut memburuk seiring bertambahnya usia seseorang. Anak-anak semuda usia 10 tahun telah menunjukkan gejala stadium awal penyakit ini. Kebanyakan orang yang menderita penyakit ini tidak akan menghadapi masalah sampai mereka berusia 50 atau 60 tahunan.

Membalikkan kerusakan aterosklerosis mungkin dilakukan melalui langkah-langkah berikut.

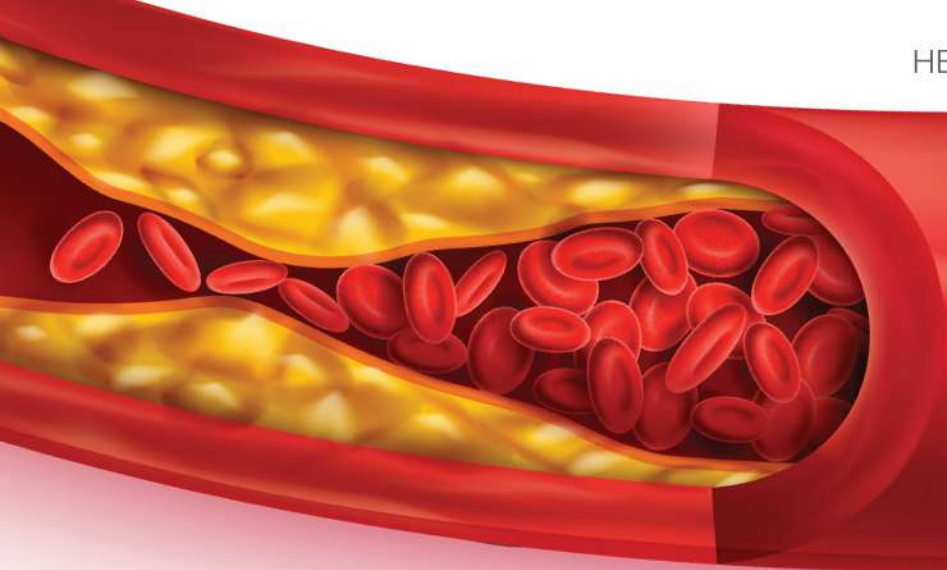
### 4 Langkah untuk Mencegah Aterosklerosis

#### 1. Kurangi stres oksidatif melalui manajemen berat badan dan olahraga teratur

Stres oksidatif dapat menyebabkan aterosklerosis. Dua pilihan gaya hidup yang sangat penting yang dapat mengurangi stres oksidatif adalah manajemen berat badan dan olahraga teratur. Jika Anda kelebihan berat badan, penting untuk mengimplementasikan manajemen berat badan yang sehat ke dalam pola makan dan gaya hidup Anda.

Olahraga rebound adalah jenis olahraga terbaik yang dapat dilakukan dengan nyaman di rumah Anda. Olahraga rebound menyebabkan semua sel dalam tubuh bergerak ke atas dan ke bawah pada waktu yang bersamaan. Tekanan gravitasi dan gaya gravitasi memperkuat sel, yang meningkatkan energi dan fungsinya. Sel yang sehat berperan penting terhadap keseluruhan kesehatan kita.





## 2. Get enough sleep

Research has found that sleep deprivation affects our health negatively.

While sleep requirements differ from person to person, most adults need between 7 to 9 hours of sleep every night to feel energetic and alert the following day.

The best way to find out if you are getting enough sleep is to evaluate how you feel as you go through the day. If you are getting enough sleep, you will feel alert and energetic all day long.

## 3. Protect your cells through a healthy diet

Here at NewLife™, we recommend a predominantly plant-based diet, ensuring that half of every meal is comprised of vegetables and other anti-inflammatory foods, which include:

- Green leafy vegetables
- Fruit and vegetables with rich colours
- Broccoli
- Pineapple
- Coconut oil
- Garlic and onions
- Raw honey

## 2. Tidur yang cukup

Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur berdampak negatif pada kesehatan kita.

Meskipun kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda, umumnya orang dewasa membutuhkan 7 hingga 9 jam tidur setiap malam untuk merasa energik dan segar di keesokan harinya.

Cara terbaik untuk mengetahui apakah Anda cukup tidur atau tidak adalah dengan mengevaluasi bagaimana perasaan Anda sepanjang hari tersebut. Jika Anda cukup tidur, Anda akan merasa sehat dan energik sepanjang hari.

## 3. Lindungi sel Anda dengan makanan sehat

Di NewLife™, kami menyarankan pola makan nabati yang dominan, memastikan setengah makanan kita adalah sayuran dan makanan anti-inflamasi lainnya, yang meliputi:

- Sayuran berdaun hijau
- Buah dan sayuran yang berwarna
- Brokoli
- Nanas
- Minyak kelapa
- Bawang putih dan bawang bombai
- Madu mentah



## 4. Consume beneficial supplements

### • Vitamin C Complex

As a powerful antioxidant, vitamin C protects us from the build-up of inflammation-causing free radicals. When free radicals accumulate, they can put the body in a state of oxidative stress, which has been linked to chronic diseases and a weakened immune system.

### • Vitamin B Complex

Vitamin B Complex provides a wide spectrum of B vitamins which fill the nutritional gaps in our daily diet. It offers a quick and convenient way to help meet the body's demands, such as maintaining a healthy heart and digestive system, powering up the immune system and energy level, as well as supporting the nervous system and brain health. **NewLife™'s Vitamin B Complex** is uniquely formulated with the addition of Choline, Inositol, and PABA, to provide a wider array of health benefits.

## 4. Konsumsi suplemen yang bermanfaat

### • Vitamin C Complex

Sebagai antioksidan yang ampuh, vitamin C melindungi kita dari penumpukan radikal bebas yang menyebabkan inflamasi. Ketika radikal bebas tertumpuk, penumpukan ini dapat menyebabkan tubuh berada dalam keadaan stres oksidatif, yang terkait dengan berbagai penyakit kronis dan pelemahan sistem kekebalan tubuh.

### • Vitamin B Complex

Vitamin B Complex memberikan beragam vitamin B yang mengisi gap nutrisi dalam pola makan harian kita. Vitamin B Complex menawarkan cara cepat dan nyaman untuk membantu memenuhi kebutuhan tubuh, seperti menjaga kesehatan jantung dan sistem pencernaan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan tingkat energi, serta meningkatkan kesehatan sistem syaraf dan otak. Vitamin B Complex NewLife™ diformulasikan secara unik dengan tambahan Kolin, Inositol, dan PABA, untuk memberikan berbagai manfaat kesehatan.



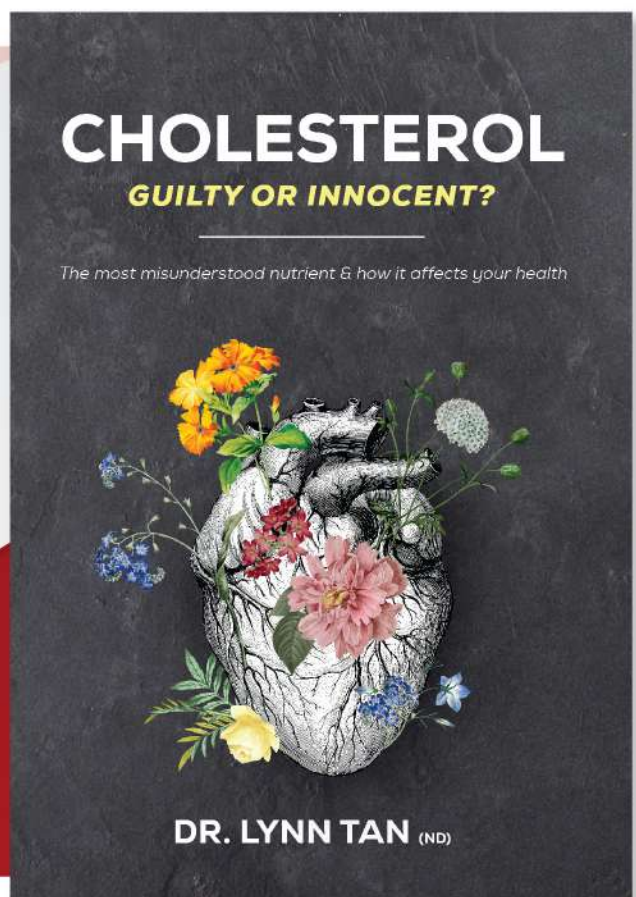
- Niacin**  
 Since the 1950s, Niacin has been used to treat high cholesterol. It does this by reducing inflammation in the body. As a result of the reduction in inflammation, people with cholesterol problems experience an increase in HDL levels and a reduction in LDL and triglyceride levels.  
  
*Note: Within 20-30 minutes of taking Niacin, the blood vessels dilate, and a warm sensation spreads across the body. This sensation is commonly known as the 'niacin flush' and is similar to the feeling you get after a vigorous workout at the gym. When you feel this, it is a sign that Niacin is working.*
- N.Zimes PA Plus™**  
 The enzymes found in **N.Zimes PA Plus™** help to provide protection against inflammation in the body.
- ImmuFlora®**  
 Contains 10 billion Bifidobacterium longum and 1 billion Lactobacillus acidophilus, which are probiotics, and 200g Fructo-oligosaccharides (FOS), a prebiotic. They work together to improve gut health by promoting a healthy bacterial environment. In addition, a study in 2015 concluded that probiotic supplements containing Lactobacillus acidophilus effectively lower high cholesterol, particularly LDL cholesterol levels.
- Omega-3 Fatty Acids**  
**NewLife™'s Omega Gold Flaxseed Oil** contains Omega-3 fatty acids, which help slow down the build-up of atherosclerosis and lower triglyceride levels in the blood. It also has potent anti-inflammatory properties in addition to many other health benefits.
- Coenzyme Q10**  
**NewLife™'s CoQ10 Plus** functions as an antioxidant and is important for healthy heart function. CoQ10 deficiency is commonly found in the heart tissue of people who have suffered from fatal heart attacks. There is also evidence suggesting that CoQ10 may help reduce the adverse side effects of taking statins, such as muscle pain.
- Niacin**  
 Sejak tahun 1950-an, Niacin telah digunakan untuk mengobati kolesterol tinggi. Niacin mengobati tingginya kadar kolesterol dengan mengurangi inflamasi dalam tubuh. Sebagai hasil dari pengurangan inflamasi, orang dengan masalah kolesterol merasakan peningkatan tingkat HDL dan penurunan tingkat LDL serta trigliserida.  
  
*Catatan: Dalam 20-30 menit setelah mengonsumsi Niacin, pembuluh darah melebar, dan sensasi hangat terasa di seluruh tubuh. Sensasi ini umumnya dikenal sebagai 'niacin flush' dan sensasi ini serupa dengan perasaan yang Anda dapatkan setelah melakukan olahraga keras di gym. Saat Anda merasakan sensasi ini, ini pertanda Niacin sedang bekerja.*
- N.Zimes PA Plus™**  
 Enzim yang ditemukan dalam **N.Zimes PA Plus™** membantu memberikan perlindungan terhadap inflamasi dalam tubuh.
- ImmuFlora®**  
 Mengandung 10 miliar Bifidobacterium longum dan 1 miliar Lactobacillus acidophilus, yang merupakan probiotik, dan 200 g Fructo-oligosaccharides (FOS), yang merupakan prebiotik. Probiotik dan prebiotik tersebut bekerja sama untuk meningkatkan kesehatan usus dengan mengembangkan lingkungan bakteri sehat. Selain itu, penelitian di tahun 2015 menyimpulkan bahwa suplemen yang mengandung Lactobacillus acidophilus efektif untuk menurunkan kolesterol tinggi, khususnya kadar kolesterol LDL.
- Asam Lemak Omega 3**  
**Omega Gold Flaxseed Oil NewLife™** mengandung asam lemak Omega 3, yang membantu memperlambat penumpukan aterosklerosis dan menurunkan kadar trigliserida dalam darah. **Omega Gold Flaxseed Oil NewLife™** juga memiliki zat anti-inflamasi yang ampuh selain manfaat kesehatan lainnya.
- Coenzyme Q10**  
**CoQ10 Plus NewLife™** berfungsi sebagai antioksidan dan penting untuk fungsi jantung yang sehat. Kekurangan CoQ10 umumnya ditemukan di jaringan jantung orang-orang yang menderita serangan jantung yang fatal. CoQ10 juga terbukti dapat membantu mengurangi efek samping yang merugikan dari mengonsumsi statin, seperti nyeri otot.

To find out more about cardiovascular health, make sure to get a copy of **Cholesterol: Guilty or Innocent?** by Dr. Lynn Tan. This book dives deep into decades of research to provide you with a new perspective on how to take care of your health!

Now available at [www.newlife.my](http://www.newlife.my)

Untuk mengetahui lebih lanjut tentang kesehatan kardiovaskular, pastikan untuk membeli buku **Cholesterol: Guilty or Innocent?** oleh Dr. Lynn Tan. Buku ini membahas secara mendalam penelitian yang dilakukan selama puluhan tahun untuk memberi Anda perspektif baru tentang cara menjaga kesehatan Anda!

Kini tersedia di [www.newlife.my](http://www.newlife.my)





# IS MY HONEY THE REAL DEAL?



## APAKAH MADU SAYA ASLI?

“Raw Honey”, “Pure Honey”, “Natural Honey”, and so on... Labels on honey jars can be very confusing and make you wonder how they are different and which honey to buy. We're here to help!

- **Regular honey:** Heated, pasteurised, filtered. Some may have hidden sugar, corn syrup or other sweeteners to cheapen production. Most of them contain additives and flavouring. While not all regular honey is bad, it is hard to know which ones are healthy or unhealthy without doing a test beforehand.
- **Natural honey:** No artificial additives are added but they may contain additives that are naturally derived such as corn syrup and brown rice syrup to reduce cost. Also, they are pasteurised and filtered.
- **Pure honey:** No additives whatsoever (whether artificial or natural ones) are added but they are pasteurised and filtered.
- **Raw honey:** The beekeepers only strain the honey that comes straight from the honeycomb to remove tiny bits of debris such as beeswax before packing. No additives are added, and the honey is unheated, unpasteurised and unfiltered.

Notice that only raw honey does not go through heat, pasteurisation and filtration. The benefit of not heating and processing honey is that the naturally occurring enzymes, vitamins and minerals are preserved, and you get the full benefits of honey – its antioxidants, antibacterial and antiviral properties.

That is why raw honey is the best choice!

“Madu Mentah” (Raw Honey), “Madu Murni” (Pure Honey), “Madu Alami” (Natural Honey), dan sebagainya... Label pada kemasan madu bisa sangat memusingkan dan membuat Anda bertanya-tanya apa perbedaannya dan madu mana yang harus dibeli. Kami siap membantu!

- **Madu biasa (regular honey):** Dipanaskan, dipasteurisasi, dan disaring. Sebagian produk ini mungkin dicampur dengan gula, sirup jagung, atau pemanis lainnya agar biaya produksi murah. Kebanyakan madu biasa mengandung zat aditif dan perasa. Meskipun tidak semua madu biasa itu buruk, sulit untuk mengetahui madu mana yang sehat atau tidak sehat tanpa melakukan tes sebelumnya.
- **Madu alami (natural honey):** Tidak ada zat aditif tambahan tetapi madu alami mungkin mengandung zat aditif yang berasal dari bahan-bahan alami seperti sirup jagung dan sirup beras cokelat untuk mengurangi biaya produksi. Madu alami juga melalui proses pasteurisasi dan penyaringan.
- **Madu murni (pure honey):** Tidak mengandung zat aditif tambahan (baik itu buatan ataupun alami) namun madu ini melalui proses pasteurisasi dan penyaringan.
- **Madu mentah (raw honey):** Peternak lebah hanya menyaring madu yang berasal langsung dari sarang lebah untuk menghilangkan serpihan kecil seperti lilin lebah sebelum dikemas. Tidak ada zat aditif tambahan, dan madu tidak melalui proses pemanasan, pasteurisasi, dan penyaringan.

Perlu diketahui bahwa hanya madu mentah yang tidak melalui proses pemanasan, pasteurisasi, dan penyaringan. Manfaat tidak memanaskan dan memproses madu adalah enzim, vitamin, dan mineral alami tetap terjaga kualitasnya, dan Anda mendapatkan manfaat madu secara utuh – zat antioksidan, antibakteri, dan antivirusnya.

Itulah mengapa madu mentah (raw honey) adalah pilihan terbaik!

## NewLife™ Pure Raw Honey

- 100% pure raw honey. It has approximately 22 amino acids, 31 different minerals, and a wide range of vitamins and enzymes. What is most impressive about raw honey is that it contains nearly 30 types of bioactive plant compounds. These are called polyphenols, and they act as antioxidants.
- Our honey is extracted straight from the honeycombs of beehives located in the lush pastures of New Zealand, in areas that are entirely free from insecticides and pesticides.
- No heat is applied during extraction. After extraction, the honey is strained and packed, bypassing all commercial processing methods.
- In addition, the collection, processing and supply are strictly controlled by the New Zealand Food Safety Authority (NZFSA) to ensure that the honey is free from pests and diseases.

100% madu mentah alami. Memiliki sekitar 22 asam amino, 31 mineral yang berbeda, serta beragam vitamin dan enzim. Yang luar biasa dari madu mentah adalah madu mentah mengandung hampir 30 jenis senyawa tanaman bioaktif. Senyawa-senyawa tersebut disebut polifenol dan berfungsi sebagai antioksidan.

- Madu kami diekstrak langsung dari sarang lebah yang berada di padang rumput yang rimbun di Selandia Baru, di area yang bebas insektisida dan pestisida sepenuhnya.
- Tidak menggunakan panas selama ekstraksi. Setelah ekstraksi, madu disaring dan dikemas, tanpa menggunakan metode pemrosesan komersial. Selain itu, pengumpulan, pemrosesan, dan suplai dikontrol secara ketat oleh Otoritas Keamanan Makanan Selandia Baru (NZFSA) untuk memastikan madu tersebut bebas hama dan penyakit.





# Frequently Asked Questions about **NewLife™ Pure Raw Honey**: Pertanyaan yang Sering Diajukan terkait **Pure Raw Honey NewLife™**:

**Q:** Why does **NewLife™ Pure Raw Honey** have different colour and consistency from time to time?

**A:** The colour, consistency and flavour of raw honey may change depending on what flowers the bees pollinated. Therefore, our honey may vary depending on the season and time of harvesting because it is 100% natural and not processed. Only commercial processing can guarantee you 100% consistency in colour and texture.

**Q:** What is the 'stuff' floating in my **Pure Raw Honey**?

**A:** Sometimes, you may notice some particles in your **NewLife™ Pure Raw Honey**. This is because our honey is not pasteurised or filtered. These particles are natural substances found in honey such as bee propolis and bee pollen. Sometimes these debris are too fine to be completely removed during the straining step, but they are 100% safe to consume and in fact, they add goodness and nutrients to the honey.

Also, some of these particles can be crystals, a natural characteristic of real raw honey.

**Q:** My honey has separation and crystals. Is it spoilt? Or is it not 100% pure honey?

**A:** A common myth about honey is that pure honey does not crystallise or separate. This is not true. In fact, if your honey crystallises or separates, it is more likely to be 100% natural!

It is a natural process for honey to separate and crystallise over time. The presence of bee pollen and propolis in raw honey also accelerates this process.

Some honey crystallises uniformly; some partially crystallises and forms two layers, with the paler coloured, dense crystallised layer on the bottom and a darker coloured less dense honey on top.

Separation and crystallisation do not affect the quality of the honey and are perfectly fine to consume.

**Q:** Mengapa **Pure Raw Honey NewLife™** memiliki warna dan konsistensi yang berbeda dari waktu ke waktu?

**A:** Warna, konsistensi, dan rasa madu mentah dapat berubah tergantung bunga apa yang diserbuki lebah. Oleh karena itu, madu kami dapat bervariasi tergantung musim dan waktu panen karena madu kami 100% alami dan tidak diproses. Hanya pemrosesan komersial yang dapat memberikan jaminan 100% warna dan tekstur yang konsisten.

**Q:** "Benda" apa yang mengambang di Pure Raw Honey saya?

**A:** Terkadang, Anda melihat suatu partikel di **Pure Raw Honey NewLife™**. Ini karena madu kami tidak dipasteurisasi atau disaring. Partikel ini adalah zat alami yang ditemukan madu seperti propolis lebah dan serbuk sari lebah. Terkadang partikel-partikel ini terlalu bagus manfaatnya untuk sepenuhnya dihilangkan selama langkah penyaringan, namun partikel-partikel tersebut 100% aman untuk dikonsumsi dan faktanya, partikel-partikel tersebut memberikan manfaat dan nutrisi tambahan pada madu.

Sebagian dari partikel ini juga bisa berupa kristal yang merupakan karakteristik alami madu mentah asli.

**Q:** Madu saya terpisah dan ada kristalnya. Apakah itu berarti rusak? Atau apakah itu artinya madunya bukan 100% madu murni?

**A:** Mitos umum tentang madu adalah bahwa madu murni tidak mengalami pengkristalan atau terpisah. Mitos tersebut tidak benar. Faktanya, jika madu Anda mengkristal atau terpisah artinya kemungkinan besar madu Anda 100% alami!

Madu membentuk kristal dan lapisan terpisah adalah proses alami seiring berjalannya waktu. Adanya kandungan serbuk sari lebah dan propolis dalam madu mentah juga mempercepat proses ini.

Sebagian madu mengkristal secara merata; sebagian madu lainnya mengkristal sebagian dan membentuk dua lapisan, dengan warna yang lebih pucat pada lapisan kristal di bawah dan warna yang lebih gelap pada madu yang lebih cair di atasnya.

Best practices for storing **NewLife™ Pure Raw Honey**:

- Keep in a tightly sealed container.
- Store at room temperature. The optimum temperature for storing honey is 21 to 27 degrees Celsius.
- Avoid areas with direct sunlight or other types of direct heat (i.e., stove or oven).
- Use a clean, dry spoon to scoop out honey to prevent contamination.

Pembentukan lapisan terpisah dan kristal tidak memengaruhi kualitas madu dan aman untuk dikonsumsi. Cara terbaik untuk menyimpan **Pure Raw Honey NewLife™**:

- Simpan di wadah yang rapat tertutup.
- Simpan pada suhu ruang. Suhu yang optimal untuk menyimpan madu adalah 21 hingga 27 derajat Celsius.
- Hindari area yang terpapar sinar matahari langsung atau paparan panas langsung lainnya (misalnya, kompor atau oven).
- Gunakan sendok yang kering dan bersih untuk mengambil madu untuk mencegah kontaminasi.







# BEE POLLEN

## SERBUK SARI LEBAH (BEE POLLEN)

Flowering plants make pollen as their primary way to reproduce. When bees are looking for nectar to make honey, they collect pollen and make them into balls, then carry them back to hives and store them in the honeycomb as food for the bee colony.

Bee pollen is a mixture of flower pollen, nectar, enzymes, honey, wax, and bee secretions. It is very nutritious and contains over 250 substances, including vitamins, amino acids, essential fatty acids, enzymes, micronutrients and antioxidants. You can add them to food like yoghurt, oatmeal and smoothies or you can eat it on its own.

Bee pollen has been linked to many impressive health benefits. It has antifungal, antimicrobial, antiviral, anti-inflammatory, hepatoprotective, and anticancer immune-stimulating properties, and can also be used as a local analgesic. Its free radical scavenging potential has also been reported. In fact, the German Federal Ministry of Health recognizes bee pollen as a medicine.

### Health benefits of bee pollen:

- Improves nutrient utilization, metabolism and longevity.
- Increases energy level but low in calories.
- Provides extra immunity support against infections and diseases.
- Proven to have antibacterial properties. It was found that bee pollen kills potentially harmful bacteria such as E. coli, Salmonella, Pseudomonas aeruginosa, as well as those that cause staph infections.
- Demonstrates antimicrobial properties; helps prevent infections, thus improving the rate of healing from scrapes, cuts, abrasions and burns.
- Rich in antioxidants, including flavonoids, carotenoids, glutathione, and quercetin—all known to protect our body from cell damage linked with chronic inflammatory diseases, cognitive decline, liver diseases, and combats the growth and spread of tumours.
- Eases symptoms of menopause such as hot flushes, night sweats, mood changes and sleep disturbances. Studies have found that more than 60% of women felt that their menopausal symptoms improved after consuming bee pollen.
- Lowers LDL cholesterol levels, a leading risk factor for heart disease. Studies show this effect occurs even in patients who do not respond to common cholesterol-lowering drugs and in those with active heart disease.
- Its unsaturated fatty acid content also helps prevent harmful blood clots, improving blood flow around the body and reducing heart disease and stroke risks.
- Boosts blood circulation to the brain, thus strengthening nervous system functions when one is stressed, overworked, or depressed. When bee pollen is taken alongside antidepressants, scientists find that patients can lower their doses and improve their condition in less time. It is also used to help recovering alcoholics alleviate symptoms.

Tanaman berbunga menjadikan serbuk sari sebagai cara utama bereproduksi. Saat lebah mencari nektar untuk membuat madu, mereka mengumpulkan serbuk sari dan membuatnya menjadi bola-bola, lalu membawanya kembali ke sarang lebah dan menyimpannya di sarang lebah sebagai makanan untuk koloni lebah.

Serbuk sari lebah (bee pollen) adalah campuran antara serbuk sari bunga, nektar, enzim, madu, lilin, dan sekresi lebah. Serbuk sari lebah sangat bernutrisi dan mengandung lebih dari 250 zat, termasuk vitamin, asam amino, asam lemak esensial, mikronutrisi, dan antioksidan. Anda dapat menambahkannya ke dalam makanan seperti yoghurt, oatmeal, dan jus atau Anda dapat memakannya langsung.

Serbuk sari lebah memiliki banyak manfaat kesehatan yang luar biasa. Serbuk sari lebah memiliki zat perangsang kekebalan antijamur, antimikroba, antivirus, anti-inflamasi, hepatoprotektif, antikanker, dan juga dapat digunakan sebagai analgesik lokal. Serbuk sari lebah juga berpotensi sebagai penangkal radikal bebas. Faktanya, Kementerian Kesehatan Federal Jerman mengakui serbuk sari lebah sebagai obat.

### Manfaat kesehatan dari serbuk sari lebah (bee pollen):

- Meningkatkan pemanfaatan nutrisi, metabolisme, dan umur panjang.
- Meningkatkan tingkat energi, namun rendah kalori.
- Memberikan dukungan kekebalan tubuh tambahan untuk melawan infeksi dan penyakit.
- Terbukti memiliki zat antibakteri. Terbukti bahwa serbuk sari lebah membunuh bakteri berbahaya seperti E. coli, Salmonella, Pseudo-monas aeruginosa, serta bakteri yang menyebabkan infeksi stafilokokus.
- Memiliki zat antimikroba; membantu mencegah infeksi, yang mempercepat penyembuhan dari goresan, luka, lecet, dan luka bakar.
- Kaya akan antioksidan, termasuk flavonoid, karotenoid, glutathione, dan kuersetin—semuanya dikenal untuk melindungi tubuh kita dari kerusakan sel yang terkait penyakit inflamasi kronis, penurunan kognitif, penyakit hati, dan melawan pertumbuhan serta penyebaran tumor.
- Meredakan gejala menopause seperti sensasi rasa panas tiba-tiba, berkeeringat di malam hari, suasana hati cepat berubah, dan sulit tidur. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 60% perempuan merasakan gejala menopause mereka terasa lebih ringan setelah mengonsumsi serbuk sari lebah.
- Menurunkan kadar kolesterol LDL, faktor risiko utama penyebab penyakit jantung. Penelitian menunjukkan bahwa dampak ini terjadi bahkan pada pasien yang tidak bereaksi pada obat penurun kolesterol biasanya dan pada mereka yang memiliki penyakit jantung.
- Kandungan asam lemak tak jenuhnya juga membantu mencegah penggumpalan darah yang berbahaya, meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh serta mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke.
- Meningkatkan sirkulasi darah ke otak, sehingga memperkuat fungsi sistem syaraf ketika seseorang stres, terlalu banyak bekerja, atau depresi. Saat serbuk sari lebah dikonsumsi secara bersamaan dengan antidepressan, ilmuwan menemukan bahwa pasien dapat menurunkan dosis obatnya dan memulihkan kondisi mereka dalam waktu yang lebih cepat. Serbuk sari lebah juga membantu meringankan gejala yang dialami pecandu alkohol yang berhenti mengonsumsi minuman keras.



# IS YOUR LAUNDRY DETERGENT HARMFUL TO YOUR HEALTH?

## APAKAH DETERGEN ANDA BERBAHAYA UNTUK KESEHATAN ANDA?



Every day, we wear and wash clothing but most of us do not look into the laundry detergents that we are using. Did you know that most commercial laundry detergents contain ingredients that are harmful to your health?

Some of the most common chemicals used in laundry detergents include:

1. **SLS**
2. **Formaldehida**
3. **Chlorine bleach**
4. **Optical brighteners**
5. **Dioxane**
6. **Benzyl acetate**
7. **Benzene**
8. **Parabens**
9. **Ammonium sulfate**
10. **Ethylene oxide**

Each of these harmful chemicals can negatively affect our health, especially when we are exposed to them every day as we wear clothes washed in them! Frequent exposures to harmful chemicals can aggravate the skin, eyes, or lungs, and promote inflammation in the body thus contributing towards long-term chronic illnesses.

What is the alternative? Easy! Use a laundry detergent that cleans clothes effectively WITHOUT these harmful chemicals!

Setiap hari, kita memakai dan mencuci pakaian, namun kebanyakan dari kita tidak melihat kandungan detergen yang kita gunakan. Tahukah Anda bahwa sebagian besar dari detergen komersial mengandung bahan-bahan yang berbahaya untuk kesehatan Anda?

Beberapa bahan kimia yang biasa digunakan dalam detergen meliputi:

1. **SLS**
2. **Formaldehida**
3. **Pemutih klorin**
4. **Pemutih optik**
5. **Dioksan**
6. **Benzil asetat**
7. **Benzena**
8. **Paraben**
9. **Amonium sulfat**
10. **Etilena oksida**

Masing-masing bahan kimia berbahaya ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan kita, terutama saat kita terpapar bahan-bahan kimia tersebut setiap hari dari pakaian yang kita kenakan yang dicuci menggunakan detergen dengan bahan-bahan kimia tersebut! Sering terpapar bahan kimia berbahaya dapat memperburuk kondisi kulit, mata, atau paru-paru, dan meningkatkan inflamasi dalam tubuh yang menyebabkan penyakit kronis jangka panjang.

Apa alternatifnya? Mudah! Gunakan detergen yang efektif membersihkan pakaian TANPA bahan kimia berbahaya tersebut!





# Introducing Memperkenalkan **ASSURE LIQUID LAUNDRY DETERGENT**

## LAUNDER YOUR CLOTHING WITH PEACE OF MIND

Free from all the harmful chemicals previously mentioned, artificial colouring, petroleum, mineral oil, alcohol – **Assure Liquid Laundry Detergent** provides you with a healthy alternative for your daily laundry needs!

## SAFE FOR YOUR CLOTHES & YOUR SKIN

**Assure Liquid Laundry Detergent** is a hypoallergenic formulation made with plant-based cleaning agents that are safe and environmentally-friendly. It comes in a fresh floral fragrance and contains natural pine essential oil, which helps to disinfect laundry and is known to have an uplifting and invigorating effect.

## HIGH EFFICIENCY, NO RESIDUE

**Assure Liquid Laundry Detergent** uses a non-ionic surfactant, which is low-sudsing, making it suitable for all types of washing machines including newer, high-efficiency models. It leaves no residue, and is gentler to the skin compared to ionic surfactants. **Assure Liquid Laundry Detergent** cleans and freshens laundry effectively and is ultra-concentrated and economical for daily use!

Get a bottle of **Assure Liquid Laundry Detergent** for your home today!

Please see back cover for an exclusive offer on Assure Liquid Laundry Detergent.

## CUCI PAKAIAN ANDA TANPA KHAWATIR

Bebas dari segala bahan kimia berbahaya yang sebelumnya disebut, pewarna buatan, minyak bumi, minyak mineral, alkohol – **Assure Liquid Laundry Detergent** memberi Anda alternatif detergen yang sehat untuk kebutuhan mencuci pakaian Anda!

## AMAN UNTUK PAKAIAN & KULIT ANDA

**Assure Liquid Laundry Detergent** memiliki formula hypoalergenik yang dibuat dengan agen pembersih berbasis tumbuhan yang aman dan ramah lingkungan. Detergen ini memiliki aroma bunga segar dan mengandung minyak esensial pinus alami, yang membantu untuk mendisinfeksi pakaian dan dikenal memiliki efek yang menyegarkan dan membuat semangat.

## EFISIENSI TINGGI, TANPA SISA

**Assure Liquid Laundry Detergent** menggunakan surfaktan nonionik, yang berbusa sedikit, sehingga cocok untuk semua jenis mesin cuci termasuk model yang lebih baru dan yang memiliki efisiensi tinggi. Detergen ini tidak meninggalkan sisa dan lebih lembut di kulit dibandingkan surfaktan ionik. **Assure Liquid Laundry Detergent** membersihkan dan menyegarkan pakaian secara efektif serta tinggi konsentrasi dan ekonomis untuk digunakan setiap hari!

Dapatkan **Assure Liquid Laundry Detergent** untuk rumah Anda hari ini!

Lihat sampul belakang untuk penawaran eksklusif Assure Liquid Laundry Detergent.



# Mini-Detox

## Mini-Detoks



Have you been feeling stressed out and easily tired lately? Have you been falling sick more often than usual or are you starting to feel less energetic than you normally are? Maybe it is time to embark on **NewLife™'s Detoxification & Rejuvenation Programme (DRP)**. If you can't find the time or lack determination to commit to a full detox, a mini-detox would be your next answer!

### What Is a Mini-Detox?

The symptoms mentioned above are just some of the signs your body may be undernourished and that your inbuilt detoxifying organs may not be working as effectively as they should be.

How can we be undernourished in this time and age? Ironically, despite abundant food supply, the "well fed, but undernourished" phenomenon is highly prevalent throughout the world. Several factors are responsible for this, including a high intake of processed foods that are high in calories but low in nutrients, and declining nutrient density in foods due to the diminishing levels of nutrients in our soil as the result of the industrialization of agriculture and farming. Thus, you may be eating "well", but may still lack some essential nutrients in your diet.

At the same time, we are constantly assaulted by toxins from both internal and external sources. Although our body has its own natural way of eliminating toxins through the liver, kidneys, digestive system, skin and lungs, these detoxifying organs can become sluggish over time when they are overworked. Over time, they may fail to effectively eliminate metabolic waste and toxins build up in our body.

Nutritional deficiencies and accumulation of toxins and metabolic wastes in our bodies are the two root causes of poor health and many chronic and degenerative diseases.

For those of us who live a very active lifestyle, we may at times neglect prioritizing our health. Weeks, months and years fly by and before we know it, we are struggling with health conditions that we never thought we would have!

Whilst there is no such thing as a one-day miracle fix for overindulging, doing a mini-detox regularly, every 3-4 months, is also a great way to hit the "reset" button for both the body and the mind. A mini-detox is a good option for those that are unable to commit to the full DRP.

**NewLife™ Mini-Detox** is designed to help you with clean eating, replenish your body with essential nutrients, and cleanse your body with detoxifying herbs and coffee enemas (optional).

During a mini-detox, it can also be a time to step away from social media or work to "detox" your mind and refocus on your long-term goals.

Apakah Anda merasa stres dan mudah lelah akhir-akhir ini? Apakah Anda merasa lebih sering sakit dibandingkan biasanya atau apakah Anda merasa tidak seenerjik biasanya? Mungkin sudah waktunya untuk **Program Detoksifikasi & Peremajaan (DRP) NewLife™**. Jika Anda tidak punya waktu atau tidak bisa berkomitmen untuk melakukan detoksifikasi lengkap, mini-detoks adalah jawabannya!

### Apa itu Mini-Detoks?

Gejala yang disebutkan di atas hanya beberapa tanda bahwa tubuh Anda mungkin kekurangan gizi dan organ pendetoksifikasi bawaan Anda mungkin tidak berfungsi seefektif yang seharusnya.

Bagaimana kita bisa kekurangan nutrisi pada usia sekarang dan di zaman ini? Ironisnya, meskipun terdapat banyak suplai makanan, fenomena "cukup makan, tetapi kurang gizi" sangat lazim terjadi di seluruh dunia. Beberapa faktor menjadi penyebab terjadinya hal ini, termasuk banyaknya konsumsi makanan olahan yang menandung tinggi kalori tetapi rendah nutrisi, dan menurunnya kepadatan nutrisi dalam makanan karena berkurangnya tingkat nutrisi dalam tanah kita akibat industrialisasi pertanian dan peternakan. Oleh karena itu, Anda mungkin "cukup" makan, tetapi mungkin masih kekurangan beberapa nutrisi penting dalam makanan Anda.

Di saat bersamaan, kita terus-menerus diserang oleh racun baik dari dalam atau luar tubuh kita. Meskipun tubuh kita memiliki cara alami untuk menghilangkan racun melalui hati, ginjal, sistem pencernaan, kulit, dan paru-paru, organ pendetoksifikasi ini dapat menjadi lambat seiring berjalannya waktu jika organ-organ tersebut terlalu banyak bekerja. Seiring berjalannya waktu, organ-organ tersebut bisa gagal menghilangkan limbah metabolisme dan racun yang tertumpuk dalam tubuh kita.

Kekurangan nutrisi serta penumpukan racun dan limbah metabolisme di dalam tubuh adalah dua penyebab utama kesehatan yang buruk serta berbagai penyakit kronis dan degeneratif.

Untuk kita yang menjalani gaya hidup yang sangat aktif, terkadang kita mengabaikan kesehatan kita. Berminggu-minggu, berbulan-bulan, dan bertahun-tahun berlalu begitu saja, kita berjuang dengan kondisi kesehatan yang tidak pernah terpikirkan sebelumnya!

Meskipun tidak ada perbaikan yang instan, melakukan mini-detoks secara teratur, setiap 3-4 bulan, juga merupakan cara yang bagus untuk me-"reset" tubuh dan pikiran. Mini-detoks adalah opsi yang bagus untuk mereka yang tidak dapat melakukan DRP penuh.

**Mini-Detoks NewLife™** dirancang untuk membantu Anda makan bersih, memenuhi kebutuhan nutrisi penting, dan membersihkan tubuh dengan herbal pendetoksifikasi dan enema kopi (opsional).

Selama mini-detoks, Anda juga dapat menjauh dari media sosial atau pekerjaan untuk "mendetoksifikasi" pikiran Anda dan fokus kembali ke tujuan jangka panjang Anda.



# How to do a Mini-Detox?

## Here is a step-by-step guide!

### STEP 1 – EAT CLEAN

We suggest the following clean eating during the mini-detox that will help your body to rest, repair and rejuvenate from the inside out.

Here are five tips to help set your diet and health back on the right track:

- Eat fresh, real and whole foods that provide maximal nutritional benefits. Your meals in a day should look like this:
  - ✓ Consume 60-70% fruit and vegetables at each meal.
  - ✓ Drink 3-4 glasses of cold-pressed, fresh fruit and vegetable juice.
  - ✓ Reduce meat intake and eat lean proteins such as wild-caught sea fish and free-range eggs.
  - ✓ Take healthy fats from nuts, seeds, extra virgin coconut oil and flax seed oil.
- Stay away from refined carbohydrates, such as breads, cereals, pasta, white rice, or any versions of them.
- Avoid all dairy except for homemade plain yoghurt.
- No packaged or processed foods (even the “healthy” versions).
- Keep well hydrated with distilled water.

You will be surprised by how amazing you will look and feel by doing the above for just a few days.

If you need some recipes of meals or snacks that you can enjoy during your mini-detox, make sure to check out our recipe book **Food That Feeds!** It also contains juices and smoothies recipes that you can enjoy every day, not just during your mini-detox.



## Bagaimana caranya melakukan Mini-Detoks?

Berikut adalah panduan lengkapnya!

### LANGKAH 1 – MAKAN BERSIH

Kami menyarankan makan bersih selama mini-detoks yang akan membantu tubuh Anda untuk beristirahat, memperbaiki, dan meremajakan diri dari dalam dan luar tubuh.

Berikut adalah lima tips untuk membantu mengatur makanan dan kesehatan Anda kembali ke jalur yang benar:

- Makanlah makanan yang segar, asli, dan utuh yang memberikan manfaat nutrisi maksimal. Pola makan Anda dalam satu hari seharusnya seperti ini:
  - ✓ Mengonsumsi 60-70% buah dan sayur setiap makan.
  - ✓ Minum 3-4 gelas jus buah dan sayur segar dengan metode pengepresan dingin (cold-press).
  - ✓ Mengurangi konsumsi daging dan makan protein tanpa lemak seperti ikan tangkapan laut lepas dan telur ayam kampung lepas.
  - ✓ Mengonsumsi lemak sehat dari kacang-kacangan, biji-bijian, minyak kelapa murni (evco) dan minyak biji rami.
- Jauhi karbohidrat rafinasi, seperti roti, sereal, pasta, nasi putih, atau berbagai versi produk tersebut.
- Hindari semua produk susu kecuali yoghurt tawar buatan sendiri.
- Tidak memakan makanan kemasan atau olahan (bahkan yang versi “sehat”).
- Tetap terhidrasi dengan air hasil penyulingan.

Anda akan terkejut dengan betapa luar biasanya penampilan dan perasaan Anda setelah melakukan hal-hal di atas selama beberapa hari.

Jika Anda membutuhkan resep makanan atau kudapan yang dapat Anda nikmati selama mini-detoks Anda, pastikan untuk melihat buku resep kita **Food That Feeds!** Buku resep tersebut juga berisi resep jus dan smoothie yang dapat Anda nikmati setiap hari, bukan hanya selama mini-detoks Anda.





## STEP 2 – REPLENISH YOUR BODY WITH 6 ESSENTIALS

**NewLife™ Mini-Detox Pack** is designed to fill nutritional gaps that cannot be met through our normal, daily diets. Each item helps to meet a certain nutritional need and support a variety of important functions within the body.

### Herbal Klenz Powder

- Provides your body with dietary fibre and detoxifying herbs, to cleanse the small and large intestines of encrustations caused by a diet of refined carbohydrates/foods.
- Prevents constipation and promotes healthy bowel movement.
- Removes heavy metals, parasites and toxins from the digestive system.
- Helps to stabilize blood sugar and control cholesterol levels.

### Immuflora®

- Replenishes friendly bacteria needed for a healthy gastrointestinal system.
- Made with a technological breakthrough that allows the friendly-bacteria to survive stomach acid and emerge intact in the intestines.
- Contains 10 billion Bifidobacterium longum and 1 billion Lactobacillus acidophilus, which are probiotics, and 200g Fructo-Oligosaccharides (FOS), a prebiotic.
- Delicious and easy for all ages to consume.

### K-Salt

- Restores electrolyte imbalance caused by an overconsumption of salt (sodium) in our daily diet.
- Healthy, plant-based source of natural potassium.
- Particularly important for those with hypertension.

### Super Green Food ++

- Rich in phytonutrients which feed cells, tissues and organs.
- A blend of 27 different super greens, super foods and antioxidants.
- Cold extracted to preserve nutritional quality.
- Helps to fill nutritional gaps caused by our daily diet.

### Omega Gold Flaxseed Oil

- Supplies the body with essential Omega-3 fatty acids.
- Helps in the prevention of many chronic illnesses.
- Promotes cardiovascular health.
- Reduces inflammation in the body.
- Cold-pressed from organically-grown golden flaxseeds to preserve taste and nutritional quality.

### Liverin

- With 80% Silymarin, Liverin is a potent blend of herbs - Milk Thistle Extract, Dandelion, Artichoke Extract, Burdock and Celery Extract.
- Detoxifies, protects and promotes the health of the liver and kidney.
- Powerful antioxidant and anti-inflammatory effects.

## LANGKAH 2 – PENUHI KEMBALI KEBUTUHAN NUTRISI TUBUH ANDA DENGAN 6 ESENSIAL

**Paket Mini-Detoks NewLife™** dirancang untuk mengisi gap nutrisi yang tidak dapat dipenuhi melalui makanan normal harian kita. Masing-masing item membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tertentu dan meningkatkan berbagai fungsi penting dalam tubuh.

### Herbal Klenz Powder

- Memberi tubuh Anda serat makanan dan herbal yang mendetoksifikasi, untuk membersihkan usus kecil dan besar dari kerak yang disebabkan oleh konsumsi makanan/karbohidrat rafinasi.
- Mencegah konstipasi dan meningkatkan pergerakan usus yang sehat.
- Menghilangkan logam berat, parasit, atau racun dari sistem pencernaan.
- Membantu menstabilkan kadar gula darah dan mengendalikan kadar kolesterol.

### Immuflora®

- Mengisi kembali bakteri baik yang dibutuhkan untuk sistem pencernaan yang sehat.
- Dibuat dengan terobosan teknologi yang memungkinkan bakteri baik untuk bertahan dari asam lambung dan tetap utuh di dalam usus.
- Mengandung 10 miliar Bifidobacterium longum dan 1 miliar Lactobacillus acidophilus, yang merupakan probiotik, dan 200 g Fructo-Oligosaccharides (FOS), yang merupakan prebiotik.
- Enak dan mudah dikonsumsi untuk semua usia.

### K-Salt

- Mengembalikan ketidakseimbangan elektrolit yang disebabkan oleh konsumsi garam (natrium) berlebih dalam makanan sehari-hari kita.
- Sumber kalium alami nabati yang sehat.
- Sangat penting bagi mereka yang menderita tekanan darah tinggi.

### Super Green Food ++

- Kaya akan fitonutrien yang merupakan makanan sel, jaringan, dan organ.
- Campuran 27 sayuran hijau super, makanan super, dan antioksidan.
- Diekstraksi dengan metode pengepresan dingin untuk menjaga kualitas nutrisi.
- Membantu mengisi gap nutrisi yang disebabkan oleh makanan sehari-hari kita.

### Omega Gold Flaxseed Oil

- Memenuhi kebutuhan asam lemak Omega 3 tubuh.
- Membantu mencegah berbagai penyakit kronis.
- Meningkatkan kesehatan kardiovaskular.
- Mengurangi inflamasi dalam tubuh.
- Diproses dengan metode pengepresan dingin dari biji rami keemasan yang tumbuh secara organik untuk menjaga rasa dan kualitas nutrisi.

### Liverin

- Dengan 80% Silymarin, Liverin adalah campuran herbal yang ampuh - Ekstrak Milk Thistle, Dandelion, Artichoke, Burdock, dan Seledri.
- Mendetoksifikasi, melindungi, serta meningkatkan kesehatan hati dan ginjal.
- Antioksidan dan anti-inflamasi yang ampuh.



## STEP 3 – ENHANCE DETOXIFICATION WITH COFFEE ENEMAS

Coffee enemas are used to cleanse the liver and the blood. It does so by doing three things:

1. The palmitic acid salts in coffee stimulate the product of Glutathione-S-Transferase (GST) in the liver by up to 700%. GST, found in almost every cell in the body, is an antioxidant that combats inflammation and is valued for its role in detoxifying the liver by binding to chemicals, toxins and heavy metals, making them water-soluble so that they can be passed out. It also acts as a “master antioxidant” that supports the function of other antioxidants in the body.
2. When caffeine is removed from the bloodstream by the liver, it dilates the bile duct, facilitating an increase in bile flow that helps to detoxify the liver.
3. The coffee solution promotes intestinal peristalsis and the transit of the toxic bile together with the toxins from the blood, from the duodenum, and out of the rectum.

In addition to detoxifying the liver and the blood, coffee enema also:

- Strengthens the immune system
- Improves liver health
- Combats free radical damage and reduces inflammation
- Provides relief from pain and other inflammatory symptoms
- Has anti-aging effects

Coffee enemas should not be used on their own and should be done together with NewLife™ health programmes or with other nutritional supplements, juices, etc.

## STEP 4 – MANAGE YOUR STRESS & SLEEP

Aside from diet and nutrition, other factors such as stress and sleep also play crucial roles in our health and well-being. A mini-detox is a great opportunity to prioritize healthy stress management and make sure that we get at least 7-8 hours of sleep every night.

Stress management can come in the form of taking a few minutes every morning before you start your day to read, pray, meditate, or align your goals for the day. Setting aside time to exercise and to fully disconnect from work and social media may also help.

Setting a fixed bedtime is important for having good quality and sufficient sleep. This also means that we need to exercise self-control with things like watching TV or surfing the net before bed. You should avoid eating heavy meals within 1 hour of bedtime. If you happen to have a late dinner, what could help is taking half a teaspoon of **N.Zimes PA Plus™** after dinner to support digestion before bedtime.

If you are getting too hungry before sleep, what might help is having a small bowl of yoghurt with a tablespoon of **Omega Gold Flaxseed Oil**. This will keep your stomach from growling as you try to sleep. Yoghurt is very easy to digest and will not stress your digestive system while the rest of your body rests. Besides, yoghurt contains sleep-inducing properties such as tryptophan, serotonin, melatonin, magnesium and calcium.

We recommend taking 1-2 tablets of **C Complex (1000mg)**, 1-2 tablets of **B Complex**, and 1 tablet of **Niacin** before bed. They support the body's healing processes during sleep and help you wake up fresh in the morning.

If you have any healthy stress management tips or pre-bedtime routines, please share them with us by tagging us at @newlifetotalhealth on Instagram!

## LANGKAH 3 – TINGKATKAN DETOKSIFIKASI DENGAN ENEMA KOPI

Enema kopi digunakan untuk membersihkan hati dan darah. Dilakukan dengan tiga hal berikut:

1. Garam asam palmitat dalam kopi merangsang produksi Glutathione-S-Transferase (GST) pada hati hingga 700%. GST, ditemukan di hampir semua sel dalam tubuh, adalah antioksidan yang melawan inflamasi dan memiliki peran penting dalam mendetoksifikasi hati dengan mengikat bahan kimia, racun, dan logam berat, membuatnya larut dalam air sehingga dapat dikeluarkan. GST juga bertindak sebagai “master antioksidan” yang meningkatkan fungsi antioksidan dalam tubuh.
2. Saat kafein dikeluarkan dari aliran darah oleh hati, saluran empedu melebar, memfasilitasi peningkatan aliran empedu yang membantu mendetoksifikasi hati.
3. Larutan kopi meningkatkan gerakan peristalsis usus dan mengangkut racun empedu bersama racun dari darah, dari duodenum, dan keluar dari rektum.

Selain mendetoksifikasi hati dan darah, enema kopi juga:

- Memperkuat sistem kekebalan tubuh
- Meningkatkan kesehatan hati
- Melawan kerusakan akibat radikal bebas dan mengurangi inflamasi
- Meredakan rasa sakit dan gejala inflamasi lainnya
- Memiliki khasiat anti penuaan

Enema kopi tidak boleh digunakan sendiri dan harus dilakukan bersama dengan program kesehatan NewLife™ atau dengan suplemen nutrisi, jus, dll.



## LANGKAH 4 – KELOLA STRES & TIDUR ANDA

Selain pola makan dan nutrisi, faktor lainnya seperti stres dan tidur juga memainkan peran penting dalam kesehatan dan kebugaran kita. Mini-detoks merupakan kesempatan yang bagus untuk memprioritaskan manajemen stres yang sehat dan memastikan bahwa kita tidur setidaknya 7-8 jam setiap malam.

Manajemen stres juga bisa dengan meluangkan waktu beberapa menit setiap pagi sebelum Anda memulai hari untuk membaca, berdoa, meditasi, atau menyelaraskan tujuan Anda di hari itu. Meluangkan waktu untuk berolahraga serta benar-benar memutuskan koneksi dari pekerjaan dan media sosial juga dapat membantu.

Mengatur waktu tidur yang tetap juga penting agar cukup tidur dan mendapatkan kualitas tidur yang baik. Ini juga berarti bahwa kita perlu belajar untuk mengendalikan diri dari hal-hal seperti menonton TV atau menjelajahi internet sebelum tidur. Anda harus menghindari makan makanan berat satu jam sebelum tidur. Jika Anda kebetulan makan malam di larut malam, Anda dapat mengonsumsi setengah sendok teh **N.Zimes PA Plus™** setelah makan malam untuk membantu pencernaan sebelum tidur.

Jika Anda merasa sangat lapar sebelum tidur, Anda dapat mengonsumsi satu mangkuk kecil yoghurt dengan satu sendok makan **Omega Gold Flaxseed Oil**. Ini akan mencegah perut Anda keroncongan saat mencoba untuk tidur. Yoghurt sangat mudah dicerna dan tidak akan membuat stres sistem pencernaan saat tubuh Anda beristirahat. Selain itu, yoghurt mengandung zat yang membantu untuk tidur seperti triptofan, serotonin, melatonin, magnesium, dan kalsium.

Kami merekomendasikan untuk mengonsumsi 1-2 tablet **C Complex (1000 mg)**, 1-2 tablet **B Complex**, dan 1 tablet **Niacin** sebelum tidur. Suplemen tersebut mendukung proses penyembuhan selama tidur dan membantu Anda bangun segar di pagi hari.

Jika Anda mempunyai tips manajemen stres atau rutinitas sebelum tidur, ceritakan kepada kami dengan menyetag @newlifetotalhealth di Instagram!



# Juice Recipes for Your Mini-Detox!

## Resep Jus untuk Mini-Detoks Anda!

### NewLife™'s Favourite with a Twist Serves 2

Juice:

- 2 carrots
- 1 green apple
- 1 cup pineapple (chunks)
- 1 tsp of fresh ginger juice

### Favorit NewLife™ dengan Rasa yang Unik 2 Porsi

Jus:

- 2 buah wortel
- 1 buah apel hijau
- 1 gelas nanas (potongan)
- 1 sendok teh sari jahe segar

### Green Magic Serves 2

Juice:

- 2 bunches of kailan, kale or romaine lettuce
- 1 cup pineapple (chunks)
- 2 calamansi (squeezed)
- 1 stalk fresh lemongrass

### Hijau yang Ajaib 2 Porsi

Jus:

- 2 ikat kailan, kale atau selada romaine
- 1 gelas nanas (potongan)
- 2 buah jeruk kalamansi (diperas)
- 1 batang serai segar



### Why Fresh Juices?

Fresh fruit and vegetable juices provide the body with the most nutritious “fast food”! They are rich in vitamins, minerals, electrolytes, enzymes, antioxidants, fibre and many other essential nutrients. Juices are also a more convenient and easier way to consume raw vegetables and fruit throughout your day.

Juices should be extracted with a stonemill-like, cold-press method at low-speed in order to preserve their quality and nutrients! High speed, centrifugal or cutting juicers introduce too much air and heat into the juice, which increase oxidation and decrease the quality of the juice.

Enjoy the best quality, cold-press juices with **NewLife™'s Alpha Juicer**! This international award-winning, 3-stage single auger stone mill-like juicer operates quietly at 63-75 rotations per minute and is able to extract more nutrients out of fruits and vegetables, including wheatgrass! In addition to its superb juicing abilities, the **Alpha Juicer** is also a grinder, mincer, food mill, noodle maker and more, giving you more bang for your buck!

For more information on the **Alpha Juicer**, head over to [www.newlife.my!](http://www.newlife.my!)

### Mengapa Jus Segar?

Jus buah dan sayur segar memberi tubuh “makanan cepat saji” paling bergizi! Jus buah dan sayur kaya akan vitamin, mineral, elektrolit, enzim, antioksidan, serat, dan nutrisi penting lainnya. Jus juga merupakan cara yang lebih nyaman dan mudah untuk mengonsumsi sayuran mentah dan buah sepanjang hari.

Jus harus diekstrak dengan metode pengepresan dingin seperti stone mill dengan kecepatan rendah untuk menjaga kualitas dan nutrisinya! Juicer dengan kecepatan tinggi, sentrifugal, dan dengan metode memotong memasukkan terlalu banyak udara dan panas ke dalam jus, yang akibatnya meningkatkan oksidasi dan menurunkan kualitas jus.

Nikmati kualitas terbaik, jus hasil pengepresan dingin (cold-press) dengan **Alpha Juicer NewLife™**! Juicer pemenang penghargaan ini yang memiliki 3 bor stone mill yang beroperasi dengan hening pada 63-75 putaran per menit dan dapat mengekstrak lebih banyak nutrisi dari buah dan sayur, termasuk rumput gandum! Selain kemampuan supernya dalam membuat jus, **Alpha Juicer** juga merupakan alat penggiling, pecincang, food mill, pembuat mi, dan lainnya, memberi Anda banyak manfaat lebih!



Untuk informasi lebih lanjut tentang **Alpha Juicer**, kunjungi [www.newlife.my!](http://www.newlife.my!)



# 2 FUN WAYS TO INCLUDE MANUKA HONEY IN YOUR DAY

## 2 CARA MENYENANGKAN UNTUK MENGGUNAKAN MANUKA HONEY DALAM KESEHARIAN ANDA



Produced from the native Manuka bush in the Bay of Plenty region in New Zealand, **NewLife™'s Raw Manuka Honey** is a must-have in every home! Raw manuka honey offers a variety of health benefits. It promotes oral health, soothes sore throats, prevents gastric ulcers, improves digestive health, and treats skin conditions such as acne. It is also rich in vitamins, minerals, live enzymes, electrolytes and many other nutrients.

Raw manuka honey is particularly well-known for its potent antibacterial properties and can be used to help treat stomach ulcers caused by the *helicobacter pylori* (a.k.a. *h. pylori*) bacteria, which is also one of the causes of stomach cancer.

Here are two fun ways to include manuka honey in your day!

Diproduksi dari semak-semak Manuka asli di wilayah Bay of Plenty di Selandia Baru, **Raw Manuka Honey NewLife™** adalah produk yang wajib ada di setiap rumah! Raw Manuka Honey memiliki beragam manfaat kesehatan. Raw Manuka Honey meningkatkan kesehatan mulut, meredakan radang tenggorokan, mencegah tukak lambung, dan memperbaiki kondisi kulit seperti jerawat. Raw Manuka Honey juga kaya akan vitamin, mineral, enzim hidup, elektrolit, dan banyak nutrisi lainnya.

Raw Manuka Honey terkenal karena kemampuan zat antibakterinya dan dapat digunakan untuk membantu mengobati tukak saluran pencernaan yang disebabkan oleh bakteri *helicobacter pylori* (alias *h. pylori*), yang juga merupakan salah satu penyebab kanker lambung.

Berikut adalah dua cara yang menyenangkan untuk menggunakan Raw Manuka Honey dalam keseharian Anda!

### THROAT LOZENGES

Great for sore throats or simply as a healthy snack.

#### Ingredients:

- 2 teabags of **NewLife™ VitaTea**
- 2 tsp/30g powdered gelatine
- 3 tsp **NewLife™ Raw Manuka Honey**

#### Directions:

- Bring 1 cup (250ml) of distilled water to boil, remove from heat, and steep the two teabags of **VitaTea** for 5-10 minutes.
- Remove tea bags, return to low heat, and add the gelatine.
- Stir until gelatine is dissolved and remove from heat.
- Allow to cool slightly, then mix in the **Raw Manuka Honey**.
- Immediately pour into silicone moulds.
- Use a spoon to remove any extra foam from the top, then put it in the fridge to set.
- When firm, remove from the moulds and store in the refrigerator for up to 7 days.

### PELEGA TENGGOROKKAN

Bagus untuk tenggorokkan atau bisa menjadi kudapan sehat.

#### Bahan-bahannya:

- 2 teh celup **NewLife™ VitaTea**
- 2 sendok makan/30 g gelatin bubuk
- 3 sendok makan **Raw Manuka Honey NewLife™**

#### Petunjuk pembuatan:

- Rebus 1 gelas air (250 ml) hasil penyulingan, lalu angkat dan masukkan dua teh celup VitaTea, diamkan selama 5-10 menit.
- Angkat teh celup, rebus kembali dengan api kecil, lalu tambahkan gelatin.
- Aduk hingga gelatin larut, lalu angkat.
- Diamkan agar sedikit lebih dingin, lalu campur dengan Raw Manuka Honey.
- Tuang segera ke dalam cetakan silikon.
- Gunakan sendok untuk menghilangkan busa yang terdapat di bagian atasnya, lalu masukkan ke dalam lemari es.
- Setelah mengeras, keluarkan dari cetakan dan simpan di dalam lemari es hingga 7 hari.



### ANTIBACTERIAL FACE MASK

Fantastic for skin conditions such as acne.

#### Ingredients:

- 1 tbsp plain yoghurt
- 1 tsp **NewLife™ Raw Manuka Honey**
- ½ tsp **NewLife™ Spirulina Powder**
- 1-2 drops **NewLife™ Wonda Oil**

#### Directions:

- Combine all ingredients in a bowl and mix until creamy.
- Apply to skin and leave for 15-20 mins.
- Rinse well with warm water.

### MASKER WAJAH ANTIBAKTERI

Sangat bagus untuk kondisi kulit tertentu seperti jerawat.

#### Bahan-bahannya:

- 1 sendok makan yoghurt tawar
- 1 sendok teh **Raw Manuka Honey NewLife™**
- ½ sendok teh **Spirulina Powder NewLife™**
- 1-2 tetes **Wonda Oil NewLife™**

#### Petunjuk pembuatan:

- Campur semua bahan-bahan di dalam mangkuk dan aduk hingga menjadi krim.
- Oleskan ke kulit dan diamkan selama 15-20 menit.
- Bilas dengan air hangat.



**NewLife™ Raw Manuka Honey** can also be used in salad dressings, drinks, overnight oats, wound dressings and many other ways!

Have fun and enjoy the benefits (and exquisite taste) of **NewLife™ Raw Manuka Honey!**

If you have tried these recipes or have used our **Raw Manuka Honey** in your own creative way, please tag us on Instagram at @newlifetotalhealth.

**Raw Manuka Honey NewLife™** juga dapat ditambahkan ke dalam bumbu salad, minuman, oat yang didiamkan semalaman (overnight oat), dan banyak cara lainnya!

Berkreasilah dan nikmati manfaat (dan rasa yang enak) dari **Raw Manuka Honey NewLife™!**

Jika Anda sudah mencoba resep ini atau menggunakan **Raw Manuka Honey** dengan cara kreatif Anda sendiri, tag kami di Instagram dengan @newlifetotalhealth.



# JULY | JULI 2021

MON	05	12	19	26
TUE	06	13	20	27
			<b>Hari Raya Haji</b> (All offices closed) <b>Hari Raya Iduladha</b> (Semua kantor tutup)	
WED	07	14	21	28
THU	01	08	15	22
			<b>Sarawak Day</b> (Kuching office closed) <b>Hari Kemerdekaan Sarawak</b> (Kantor Kuching tutup)	
FRI	02	09	16	23
SAT	03	10	17	24
<b>SG</b> 2.00pm - 3.30pm <b>Liver &amp; Gallbladder Stones Flush</b> <b>Penghilang Batu Empedu &amp; Hati</b> by Lydia Ling (Silver Manager)	<b>SG</b> 2.00pm - 3.30pm <b>Prevention &amp; Management of Diabetes</b> <b>Pencegahan &amp; Manajemen Diabetes</b> by Lisa Sofiar	<b>SG</b> 2.00pm - 3.30pm <b>Food That Feeds</b> <b>Makanan yang Memberi Makan</b> by Susie Moi (Manager) & Team	<b>SG</b> 2.00pm - 3.30pm <b>Clean &amp; Build (Chinese)</b> <b>Membersihkan &amp; Membangun (Mandarin)</b> by Sim Bee Hong (Manager)	<b>SG</b> 2.00pm - 3.30pm <b>Detoxification &amp; Rejuvenation Programme (DRP)</b> <b>Program Detoksifikasi &amp; Peremajaan (DRP)</b> by Manager Team
SUN	04	11	18	25



# AUGUST | AGUSTUS 2021

<b>MON</b>	30	02	09 <b>National Day of Singapore</b> (SG office closed) <b>Hari Kemerdekaan Singapura</b> (Kantor SG tutup)	16	23
<b>TUE</b>	31 <b>National Day of Malaysia</b> (All Malaysia offices closed)	03	10 <b>Awal Muharram</b> (All Malaysia offices closed) <b>Tahun Baru Islam</b> (Semua kantor Malaysia tutup)	17	24
<b>WED</b>		04	11	18	25
<b>THU</b>		05	12	19	26
<b>FRI</b>		06	13	20	27
<b>SAT</b>		07 SG 2.00 <sup>pm</sup> - 3.30 <sup>pm</sup> <b>Gut Health, Gut Food</b> <b>Kesehatan Usus, Makanan Usus</b> <i>by Young Hoon</i>	14 SG 2.00 <sup>pm</sup> - 3.30 <sup>pm</sup> <b>Water Can Undermine Your Health (Chinese)</b> <b>Air Dapat Merusak Kesehatan Anda (Mandarin)</b> <i>by Sim Bee Hong (Manager)</i>	21 SG 2.00 <sup>pm</sup> - 3.30 <sup>pm</sup> <b>Intermittent Fasting for Health</b> <b>Puasa Intermiten untuk Kesehatan</b> <i>by Joyce Chua</i>	28 SG 2.00 <sup>pm</sup> - 3.30 <sup>pm</sup> <b>Detoxification &amp; Rejuvenation Programme (DRP)</b> <b>Program Detoksifikasi &amp; Peremajaan (DRP)</b> <i>by Manager Team</i>
<b>SUN</b>	01	08	15	22	29



**CLEAN AND FRESHEN WITH PEACE OF MIND!**  
BERSIH DAN SEGAR TANPA KHAWATIR!

**NEWLIFE™  
ASSURE LIQUID  
LAUNDRY  
DETERGENT**

**LAUNCH PROMO**

PROMO  
PELUNCURAN

**5% OFF**  
DISKON

Region Wilayah	Retail Price Per Unit Harga Ritel Per Unit	QTY JML	IBO Price Per Unit Harga IBO Per Unit	Unit BV	Unit PV
WEST MALAYSIA	RM48.80	1	RM39.00	30	15
		2	RM37.80		
		24	RM36.50		
EAST MALAYSIA	RM51.20	1	RM40.95	30	15
		2	RM39.70		
		24	RM38.30		
SINGAPORE	S\$19.90	1	S\$15.90	12	9
HONG KONG	HKD111.00	1	HKD89.00	67	12

Prices shown are before discount. Harga yang tertera adalah harga sebelum diskon



**Terms & Conditions:**

1. Promotion period: 1<sup>st</sup> July to 31<sup>st</sup> August 2021, or while stocks last.
2. Promotional item carries full BV/PV
3. Not valid with any other concurrent promotions, APP or Quantity Discount.
4. No goods return or exchange allowed.
5. Other terms & conditions apply.
6. NewLife™ International reserves the right to change or amend the terms & conditions without prior notice.

**Syarat & Ketentuan:**

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