

LifeLine

NOVEMBER & DECEMBER 2019

PP 12933/09/2013 (032866)

www.newlife.my

2019 YEAR END CARNIVAL SALES

Pg10

Niacin

Niasin

Pg4

Digestive Health

Kesehatan Pencernaan

Pg14

Leadership Summit Qualifiers

Babak Penyisihan Leadership Summit

Pg2



CONGRATULATIONS TO ALL ACHIEVERS! SELAMAT BAGI SELURUH PEMENANG!

We look forward to
hosting you at the
Kami menantikan
kedatangan Anda di



2019 NEWLIFE™ LEADERSHIP SUMMIT FUN IN PHUKET!

13-16 November 2019



HIGH ACHIEVERS BONUS BONUS PEMENANG ATAS

800 points | poin

Full package with flight subsidy
Paket lengkap dengan subsidi penerbangan

DL TOTAL HEALTH PTE LTD
ASUREWILLS SDN BHD
CHOONG POH LIAN/CHONG KIM HUAT
LIM BEE WAH/SAW CHONG HOCK
CHING HAN CHEONG
CHIN FUI LI
CHOW KWEE LEIN
NEOH BEE LEE
MICHAEL CHONG TZE-AUN
LIM MEE ING
GOH OON HWEE
QUEK MIAW CHENG SUSIE
LISA SOFIAR
LEE AH OUI (IVY)
EMILY THERESA FERDINANDS
V BASIC CARE ENTERPRISE
MOI YAN LIN ABIGAIL
LOW SIOK ENG
MOI YAN SHAN GABRIELLE
WONG MUI CHOO (KELLY)
LING LAY KHIM (SARAH)
LIEW SECK HSIANG

HIGH ACHIEVERS PEMENANG ATAS

600 points | poin

Full package*
Paket lengkap*

SIM BEE HONG
MOI LAI KENG WENDY
BREAKTHROUGH SERVICES



ACHIEVERS PEMENANG

420 points | poin

50% off full package*
50% dari paket lengkap*

CHONG GUAN CHONG
THAI THI HOA
CHONG LI LEI
KOH SIEW HIANG
LING YOUNG HOON
ANTON HARIYANTO JANTO
TAY YITING



*Airfare not included. Biaya penerbangan tidak termasuk.
Terms & conditions apply. Syarat & ketentuan berlaku.



NEWLIFE™

contents | daftar isi

NOVEMBER & DECEMBER 2019
NOVEMBER & DESEMBER 2019

ON THE COVER | DI SAMPUL

10 2019 Year End Carnival Sales

HIGHLIGHTS

04 Niacin
Niasin

08 Post Event:
September 2019 Health Retreat
Post Event:
Retret Kesehatan September 2019

14 Digestive Health
Kesehatan Pencernaan



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 2019 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) AJL 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 customer.service@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 spore@newlife.com.my

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

LIKE US AT

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



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



NIACIN NIASIN

Niacin, also known as Vitamin B3, is one of the 8 important B vitamins. All B Vitamins are water-soluble, which means that they dissolve in water and are carried to the tissues of the body. Any excess is flushed out of the body through urination. Therefore, a steady supply and constant replenishment of B Vitamins are required to ensure you are getting enough to meet your body's needs.

Niacin can be found in meat, poultry, fish, seeds, nuts, legumes and mushrooms. However, Niacin can be easily lost during the cooking process. Hence, people may not usually get enough Niacin from their diet. This is why Niacin supplementation is required.

Forms of Vitamin B3

There are two forms of Vitamin B3; Niacin and Niacinamide. Although both of them have common benefits, ONLY Niacin has been proven to be able to lower cholesterol levels and to be effective in the prevention and treatment of cardiovascular diseases (more details on this below).

Niacin is a vasodilator, it improves the circulation to areas starved of oxygen and nutrients. 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 that you get after a good workout. The degree of the flush varies from person to person, and less flush is experienced when taken just after meal. Regardless of the degree of flush one might experience, it does not affect the effectiveness of Niacin for its various therapeutic uses.

Long Term Benefits from Taking Niacin Daily

Niacin has a number of well-researched therapeutic uses. Here are a few of them:

1 Detoxification: Niacin possesses the ability to detoxify the body from xenobiotics (compounds that include drugs, food additives and environmental pollutants) stored in fat cells. There's added benefit in detoxification and rejuvenation when Niacin is taken just before exercise or sauna.

Detoksifikasi: Niacin memiliki kemampuan untuk mendetoksifikasi tubuh dari xenobiotik (senyawa yang termasuk obat-obatan, zat aditif makanan dan polutan lingkungan) yang disimpan dalam sel-sel lemak. Terdapat manfaat tambahan detoksifikasi dan peremajaan ketika Niacin dikonsumsi sebelum berolahraga atau sauna.



2 Energy: Niacin deficiency can cause tiredness and fatigue. Regular intake of Niacin has been reported to cause a natural boost in energy.

Energi: Kekurangan Niacin dapat menyebabkan letih dan lelah. Asupan Niacin secara teratur telah dilaporkan mampu mendorong energi secara alami.

Niacin, atau dikenal juga sebagai Vitamin B3, adalah salah satu dari 8 vitamin B penting. Semua Vitamin B dapat larut di dalam air sehingga dapat dibawa ke jaringan tubuh. Setiap kelebihan akan dikeluarkan dari tubuh melalui urinasi. Oleh sebab itu, persediaan vitamin B yang stabil dan terus-menerus diganti akan diperlukan untuk memastikan kebutuhan tubuh Anda dapat terpenuhi.

Niacin dapat ditemukan dalam daging, unggas, ikan, biji-bijian, kacang-kacangan, polong-polongan dan jamur. Namun, Niacin dapat dengan mudah hilang selama proses memasak. Ini sebabnya kebanyakan orang biasanya tidak mendapatkan cukup Niacin dari makanan mereka. Maka dari itu, suplementasi Niacin menjadi perlu.

Bentuk Vitamin B3

Vitamin B3 memiliki dua bentuk; Niacin dan Niacinamide. Meskipun keduanya memiliki manfaat yang sama, HANYA Niacin yang telah terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol dan efektif dalam mencegah dan mengobati penyakit kardiovaskular (detail lebih lanjut tentang hal ini dijelaskan di bawah).

Niacin adalah vasodilator, ia meningkatkan sirkulasi ke daerah yang kekurangan oksigen dan nutrisi. Dalam waktu 20-30 menit setelah mengonsumsi Niacin, pembuluh darah menjadi membesar dan sensasi hangat menyebar ke seluruh tubuh. Sensasi ini umumnya dikenal sebagai 'Niacin Flush' dan mirip dengan perasaan yang Anda dapatkan setelah berolahraga. Tingkat flush bervariasi dari orang ke orang, dan biasanya akan lebih kecil jika dikonsumsi setelah makan. Pun demikian, tingkat flush tidak mempengaruhi efektifitas Niacin untuk mengobati.

Manfaat Jangka Panjang dari Mengonsumsi Niacin Setiap Hari

Kemampuan Niacin untuk mengobati telah banyak dipelajari. Berikut beberapa contohnya:



3 Joint Health: Studies have shown that increased Niacin intake may be linked with decreased levels of joint pain. In addition to this, the inflammation lowering effect of Niacin can help reduce symptoms of arthritis and rebuild cartilage that is crucial for joint mobility and strength.

Kesehatan Bersama: Penelitian telah menunjukkan bahwa peningkatan asupan Niacin memiliki hubungan dengan penurunan tingkat nyeri sendi. Selain itu, kemampuan niacin untuk meredakan peradangan dapat membantu mengurangi gejala radang sendi dan membangun kembali tulang rawan yang sangat penting untuk mobilitas dan kekuatan sendi.

4 Depression: Many researchers now agree that depression is often caused by inflammation of the nervous system. They also found that Niacin is very effective in treating psychological issues like depression because of its anti-inflammatory effect on the body.

Research on 30,000 men from 50-69 years of age showed a strong link between suicide risk, depression and cholesterol levels. This gives credibility to the hypothesis that lowering cholesterol levels naturally, with the aid of Niacin should lessen symptoms of depression.

Depresi: Banyak peneliti sekarang setuju bahwa depresi sering disebabkan oleh peradangan sistem saraf. Mereka juga menemukan bahwa Niacin sangat efektif dalam mengobati masalah psikologis seperti depresi karena efek anti-inflamasinya pada tubuh.

Studi terhadap 30.000 pria berusia 50-69 tahun menunjukkan hubungan kuat antara risiko bunuh diri, depresi, dan kadar kolesterol. Temuan ini menguatkan hipotesis kemampuan Niacin untuk menurunkan kolesterol secara alami dapat membantu meringankan gejala depresi.



5 Fights Dementia and Alzheimer's Disease: It is alarming to discover that dementia and Alzheimer's disease are becoming more and more common. The B Vitamins (namely B12, B6, B9 and B3 or Niacin) are among the vitamins that are known to protect memory function.

Intake of Niacin has led to improvements in cognitive tests scores, while deficiency in Niacin can cause dementia and mental confusion. One study found that lower blood levels of Niacin were more common among elderly patients with dementia. A large study published in the Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry looked at Niacin intake and Alzheimer's disease in more than 6,000 people. The researchers found that those with the highest total intake of Niacin were much less likely to get Alzheimer's disease.

Melawan Penyakit Demensia dan Alzheimer: Kenyataan bahwa penyakit demensia dan Alzheimer menjadi semakin umum adalah sesuatu yang amat mengkhawatirkan. Vitamin B (yaitu B12, B6, B9 dan B3 atau Niacin) adalah beberapa vitamin yang diketahui mampu melindungi fungsi memori.

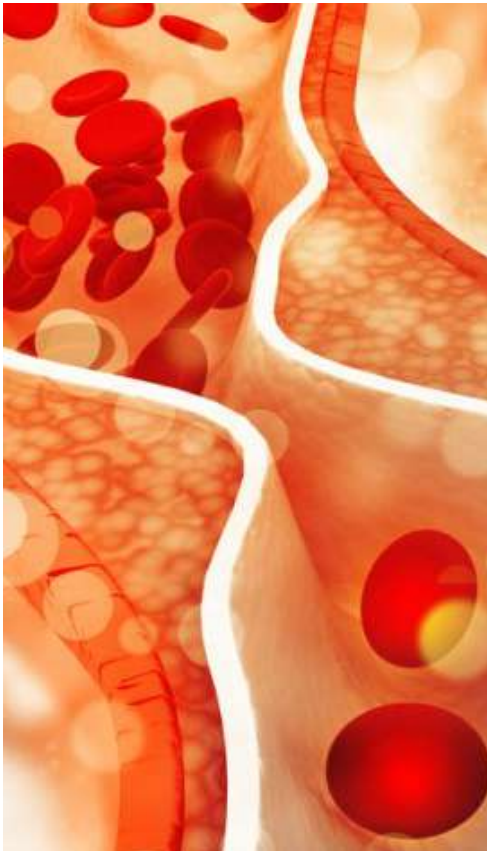
Asupan Niacin telah diketahui meningkatkan skor tes kognitif, sementara kekurangan Niacin dapat menyebabkan demensia dan kebingungan mental. Satu studi menemukan bahwa kadar Niacin dalam darah yang lebih rendah lebih prevalen di antara pasien lansia dengan demensia. Sebuah studi besar yang diterbitkan dalam Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry mengamati asupan Niacin dan penyakit Alzheimer pada lebih dari 6.000 orang. Para peneliti menemukan orang dengan tingkat asupan Niacin tertinggi jauh lebih kecil kemungkinannya terkena penyakit Alzheimer.



6

Prevents Hair Loss: Niacin is an important nutrient for hair growth and it does so in several interesting ways. Because of the increased blood flow to the scalp, it increases and promotes hair growth by bringing in nutrients and removing wastes.

Mencegah Rambut Rontok: Niacin adalah nutrisi penting untuk pertumbuhan rambut dan ia membantu dalam beberapa cara yang menarik. Dengan meningkatkan aliran darah ke kulit kepala, Niacin meningkatkan dan mendorong pertumbuhan rambut dengan membawa nutrisi dan membuang sampah.



7

Reduces Cholesterol, Triglycerides and Improves Heart Health:

Since the 1950s, Niacin has been used to treat high cholesterol. It is very effective in bringing balance to cholesterol levels. It does this by reducing inflammation in the body. As a result of the reduction in inflammation, people with problems with their cholesterol levels experience an increase in HDL levels and reduction in their LDL and triglyceride levels. In addition to reducing LDL levels, it also reduces "very low-density lipoproteins" (VLDL). Increased levels of VLDL have been linked to heart disease and cancer.

The recommended doses of Niacin for high cholesterol are quite high and generally fall in the range of 1 to 6 grams (1,000mg – 6,000mg) daily. When taken at these doses, HDL levels increase, LDL is lowered and the rates of cardiovascular problems in high-risk individuals are decreased.

Mengurangi Kolesterol, Trigliserida dan Meningkatkan Kesehatan Jantung:

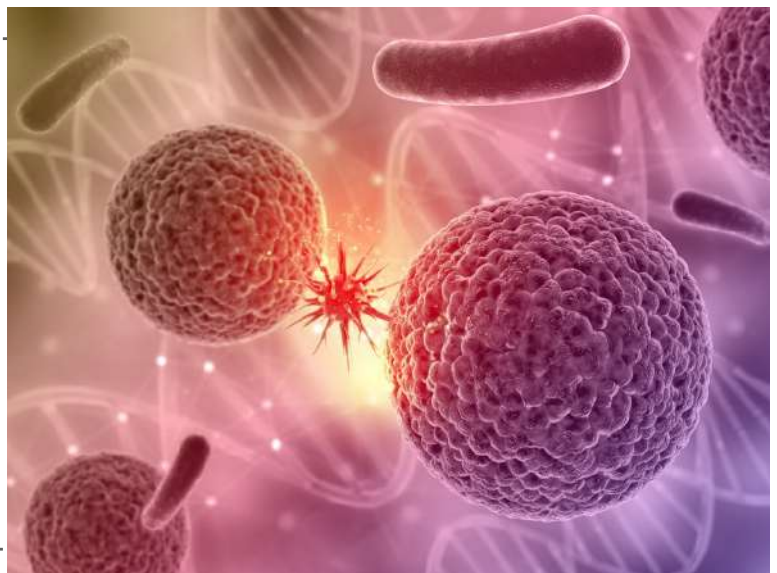
Sejak 1950-an, Niacin telah digunakan untuk mengobati kolesterol tinggi. Ia sangat efektif dalam menyeimbangkan tingkat kolesterol. Niacin melakukan hal ini dengan mengurangi peradangan pada tubuh. Dengan menurunkan peradangan, orang-orang yang memiliki masalah dengan kadar kolesterolnya dapat meningkatkan HDL dan menurunkan LDL serta trigliserida mereka. Selain mengurangi kadar LDL, Niacin juga mengurangi "lipoprotein densitas sangat rendah" (VLDL). Peningkatan kadar VLDL telah diketahui berhubungan dengan penyakit jantung dan kanker.

Dosis Niacin yang direkomendasikan untuk kolesterol tinggi biasanya cukup tinggi dan umumnya berada dalam kisaran 1 hingga 6 gram (1.000mg - 6.000mg) setiap hari. Ketika dikonsumsi pada dosis ini, kadar HDL akan meningkat, LDL menurun dan tingkat masalah kardiovaskular pada individu berisiko tinggi juga menurun.

8

Cancer: According to a research paper published in NCBI (National Centre for Biotechnology Information) of the U.S.A., Niacin has the potential to influence DNA repair, genomic stability and the immune system, thus having an impact on cancer risk, as well as the side effects of chemotherapy.

Kanker: Menurut sebuah makalah yang diterbitkan di NCBI (Pusat Nasional untuk Informasi Bioteknologi) Amerika Serikat, Niacin memiliki potensi untuk mempengaruhi perbaikan DNA, stabilitas genom dan sistem kekebalan tubuh, sehingga memiliki dampak pada risiko kanker, serta efek samping dari kemoterapi.



Word of Caution

High doses of sustained released (SR) Niacin have been linked to acute liver injury. This is the reason why it is not approved for use in high cholesterol treatment.

NewLife™ Niacin is NOT a SR formula and therefore is safe to consume in high amounts. However, if you have elevated liver functions, please limit the dosage to not more than 500mg daily.

As Niacin is a vasodilator, it causes blood to flow better and faster through the body. Thus, Niacin should not be taken in cases of bleeding or menses. Caution should also be exercised when one is taking blood-thinning medications, as those taking blood thinners have the tendency to bleed internally.

Tips on Increasing the Dosage of Niacin

As mentioned above, it is very common to experience a warm sensation (known as the Niacin Flush) spreading across the body. Some people may be more sensitive to the flushing effect than others and would experience the flush after taking 50mg of Niacin, while someone else might only experience it with 200mg or more.

Rest assure, the Niacin Flush is harmless and tends to last not more than 20 minutes. This reaction wears off as you continue to use B3, so please be patient as you build up a tolerance to it.

However, it is wise to start at low doses (50mg three times daily) and gradually increase this amount on a weekly basis until you get up to your target. Splitting your dose to several times a day or taking Niacin after a meal would also help reduce the flush.

Peringatan

Dosis tinggi Niacin lepas lambat (SR) telah diketahui berhubungan dengan cedera hati akut. Ini sebabnya Niacin tidak disetujui untuk digunakan dalam pengobatan kolesterol tinggi.

Niacin dari NewLife™ BUKAN formula SR dan karenanya aman dikonsumsi dalam jumlah tinggi. Namun, jika Anda memiliki fungsi hati yang meningkat, harap batasi dosis agar tidak lebih dari 500mg setiap hari.

Karena Niacin adalah vasodilator, ia menyebabkan darah mengalir lebih baik dan lebih cepat ke seluruh tubuh. Karena itu, Niacin tidak boleh dikonsumsi pada kasus perdarahan atau menstruasi. Perhatian juga harus dilakukan ketika seseorang menggunakan obat pengencer darah, karena mereka yang menggunakan pengencer darah memiliki kecenderungan untuk berdarah secara internal.

Tips Meningkatkan Dosis Niacin

Seperti disebutkan di atas, orang yang mengonsumsi Niacin umumnya akan merasakan sensasi hangat di sekujur tubuhnya (dikenal juga sebagai Niacin Flush). Beberapa orang mungkin lebih sensitif terhadap efek flush daripada orang lain sehingga mereka dapat mengalami flush hanya setelah mengonsumsi 50mg Niacin, sementara orang lain mungkin baru mengalaminya setelah mengonsumsi 200mg atau lebih.

Jangan khawatir, Niacin Flush tidak berbahaya dan cenderung bertahan tidak lebih dari 20 menit. Reaksi ini akan hilang setelah Anda menggunakan B3 terus-menerus, jadi harap bersabar saat Anda membangun toleransi terhadapnya.

Namun, kami menyarankan untuk mulai dengan dosis rendah (50mg tiga kali sehari) dan secara bertahap meningkatkan jumlah ini setiap minggu sampai Anda mencapai target Anda. Membagi dosis menjadi beberapa kali sehari atau mengonsumsi Niacin setelah makan juga akan membantu mengurangi flush.

Who Will Benefit from Niacin?

Siapa Yang Akan Mendapat Manfaat dari Niacin?

- those who have poor blood circulation
- those who have high cholesterol level
- those who want to build and maintain healthy skin and hair
- people with depression, schizophrenia and other mental illnesses
- those who want a boost in memory power
- those who want to build and maintain a healthy digestive system
- those who want to reverse or slow the aging process
- those with skin problems, including acne, psoriasis and eczema

***Please turn to page 11 for special offer on NewLife™ Niacin.**

- mereka yang memiliki sirkulasi darah yang buruk
- mereka yang memiliki kadar kolesterol tinggi
- mereka yang ingin membangun dan memelihara kulit dan rambut yang sehat
- orang dengan depresi, skizofrenia dan penyakit mental lainnya
- mereka yang ingin meningkatkan kekuatan memori
- mereka yang ingin membangun dan memelihara sistem pencernaan yang sehat
- mereka yang ingin membalikkan atau memperlambat proses penuaan
- mereka yang memiliki masalah kulit, termasuk jerawat, psoriasis dan eksim

*** Silakan buka halaman 11 untuk penawaran khusus Niacin NewLife™.**





NewLife™ Health Retreat

6-11 September 2019 | Kasih Sayang Health Resort

From the 6th to the 11th September 2019, NewLife™ hosted its final Health Retreat for the year at Kasih Sayang Health Resort. The retreat was fully booked and hosted participants from around the region, with many doing Dr. Lynn's Detoxification & Rejuvenation Programme (DRP) for the first time.

During the retreat, health workshops were conducted on a variety of topics and fun excursions and activities were planned. For those with health concerns, consultation services were provided by the NewLife™ and Holistic Integrative Medical Clinic (HIMC) team, along with support from NewLife™ IBOs.

Keep a look out for our next upcoming retreat scheduled for 13th -18th March 2020! Please refer to page 20 for more details.

Dari tanggal 6 sampai 11 September 2019, NewLife™ mengadakan Retret Kesehatan terakhir di tahun ini di Kasih Sayang Health Resort. Slot untuk retret ini terisi penuh oleh peserta-peserta dari berbagai daerah. Banyak di antara mereka baru pertama kali mengikuti Program Detoksifikasi & Peremajaan (PDP) Dr. Lynn.

Sejumlah lokakarya kesehatan diadakan selama retret. Berbagai topik dibahas dan kegiatan serta ekskursi yang menyenangkan direncanakan. Bagi mereka yang memiliki masalah kesehatan, layanan konsultasi disediakan oleh NewLife™ dan tim Holistic Integrative Medical Clinic (HIMC), beserta dukungan dari IBO NewLife™.

Catat jadwal retret kami selanjutnya yang sudah dijadwalkan pada tanggal 13-18 Maret 2020! Silakan melihat halaman 20 untuk rincian lebih lanjut.



TESTIMONIALS | TESTIMONI

My skin looks brighter, cleaner, and smoother. My blood pressure is also not high even though I did not take the medication!

Kulit saya terlihat lebih cerah, bersih dan halus. Tekanan darah saya juga tidak tinggi padahal saya tidak mengambil obat!

Iking Trisna Tjahajanto, Indonesia.

I came with the aim to cleanse my colon – to flush out encrustations, and praise God, it happened on day 5! I'm confident that I'm on the way to conquering a lifetime of constipation.

Saya datang untuk membersihkan usus saya – untuk membersihkan enkrustasi, dan puji Tuhan, saya berhasil melakukannya di hari ke-5! Saya yakin saya akan segera mengalahkan konstipasi yang sudah saya alami seumur hidup ini.

Susan Tan, Singapore.

Well-organized. Service from the administrative and restaurant staff was excellent! I have lost weight and my blood pressure has lowered.

Sangat terorganisir. Layanan dari petugas administratif dan restoran benar-benar sempurna! Saya berhasil menurunkan berat badan dan tekanan darah saya menjadi lebih rendah.

Stephen Koh, Singapore.



Don't miss out on the eagerly awaited
Jangan lewatkan acara yang
sudah lama ditunggu ini

2019 YEAR END CARNIVAL SALES

PROMOTION PERIOD | PERIODE PROMO:

16 - 30 November 2019

WM
RM1488
NP: RM1738
700 BV / 350 PV
EM
RM1530
NP: RM1790
700 BV / 350 PV
SG
S\$559
NP: S\$659.10
250 BV / 165 PV
HK
HKD3500
NP: HKD4010
1500 BV / 262 PV



**Alpha Juicer
DA900 (9 in 1)**
Alpha Juicer
DA900 (9 in 1)

This award-winning, low-speed gear juicer locks in all the natural flavours and goodness from fruits and vegetables. Comes with juicing, mincing, grinding and many other functions!

Juicer dengan alat penggiling berkecepatan rendah dan yang memenangkan penghargaan ini, dapat menjaga seluruh rasa alami dan nutrisi dari buah dan sayur. Fiturnya termasuk membuat jus, mencincang, menggiling dan masih banyak lagi!

**Pure Water Distiller
(With Glass Bottle)**
Pure Water Distiller
(Dengan Botol Kaca)

WM
RM1388
NP: RM1603.80
420 BV / 210 PV
EM
RM1430
NP: RM1684
420 BV / 210 PV
SG
S\$499
NP: S\$591
200 BV / 115 PV
HK
HKD3200
NP: HKD3596
1200 BV / 158 PV



Distillation provides the purest form of drinking water available — at extremely low cost over time.

Penyulingan menyediakan air minum paling murni yang pernah ada – dengan biaya yang jauh lebih rendah untuk jangka panjang.

**Pure Water Distiller
(With PP Bottle)**
Pure Water Distiller
(Dengan Botol PP)

Malaysia only. Hanya untuk Malaysia.

WM
RM1165
NP: RM1367.90
400 BV / 200 PV
EM
RM1220
NP: RM1436.30
400 BV / 200 PV

WM
RM218
NP: RM268
130 BV / 65 PV
EM
RM228
NP: RM281
130 BV / 65 PV
SG
S\$108
NP: S\$139
80 BV / 60 PV
HK
HKD658
NP: HKD846
490 BV / 49 PV

**Rebounder &
Rebound for Health VCD**
Rebounder &
Rebound for Health VCD



One of the most effective and efficient exercise.
It's fun, easy and suitable for all!

Salah satu olahraga yang paling efektif dan efisien.

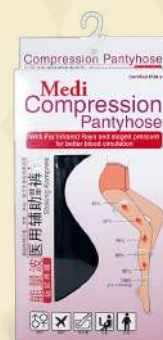
Sangat menyenangkan, mudah dan cocok untuk semua!

Medi Compression Pantyhose
Medi Compression Pantyhose

Special fabric with far infrared rays. Designed with staggered pressure to effectively increase blood circulation, tone the leg veins and prevent unsightly varicose veins.

Kain khusus dengan sinar far infrared. Didesain dengan mempunyai tegangan yang bertahap untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengencangkan vena kaki dan mencegah varises yang jelek di pandang.

MYR
RM45
SG
S\$19
No BV/PV



Normal Price
WM
RM108.00
EM
RM111.00
SG
S\$52.45

**Shaker 600ml
(BPA Free) Twin Pack**

Shaker 600ml
(Bebas BPA) Twin Pack

MYR
RM12
SG
S\$6
HK
HKD37
No BV/PV



Normal Price
WM
RM19.80
EM
RM20.80
SG
S\$10.00
HK
HKD62.00

**Turbo Massage
Showerhead**
Turbo Massage Showerhead

Toxins in water can be absorbed through your skin. Let NewLife™'s Turbo Massage Showerhead filter out impurities from your water!

Racun dalam air dapat diserap oleh kulit. Gunakan Turbo Massage Showerhead dari NewLife™ untuk menyaring kotoran dari air Anda!

MYR
RM39
SG
S\$15
No BV/PV



Normal Price
WM
RM67.85
EM
RM71.30
SG
S\$36.40

BUY 1 FREE 1 BELI 1 GRATIS 1

Colostrum X Colostrum X

Free gift no BV/PV | Hadiah gratis tanpa BV/PV



- Packed with immune factors and Immunoglobulin G (IgG or antibodies).
- Has powerful anti-aging effects.
- Contains human growth factors that stimulate growth.
- Helps regulate the thymus gland.
- Helps lower and control blood sugar levels.
- Enhances the regeneration and repair of cells and tissues.
- Increases vitality and stamina.
- Contains DHA/EPA that maintain healthy retina and brain function.

- Dikemas dengan faktor imun dan immunoglobulin G (LgG atau antibody).
- Memiliki efek anti-penuaan yang kuat.
- Mengandung faktor pertumbuhan manusia yang merangsang pertumbuhan.
- Membantu mengatur kelenjar timus.
- Membantu menurunkan dan mengendalikan tingkat gula darah.
- Meningkatkan regenerasi dan memperbaiki sel serta jaringan.
- Meningkatkan vitalitas dan stamina.
- Mengandung DHA/EPA yang mempertahankan kesehatan retina dan fungsi otak.

Chromium Picolinate Chromium Picolinate

Whole set no BV/PV | Paket lengkap tanpa BV/PV



- Helps in blood sugar control.
- Reduces carbohydrate and sugar cravings.
- Regulates blood cholesterol to prevent cardiovascular disease.
- Increases lean body mass and promotes weight loss.
- Membantu mengendalikan gula darah.
- Mengurangi selera mengonsumsi karbohidrat dan gula.
- Mengatur kolesterol darah untuk mencegah penyakit kardiovaskular.
- Meningkatkan massa tubuh tanpa lemak dan membantu menurunkan berat badan.

Propolus Propolus

- A combination of bee propolis and bee pollen.
- All-natural, powerful immune boosters and antibiotics.
- Contains a wide spectrum of nutrients that are essential for health.
- Can be applied topically on ulcers, burns, cuts, bruises or abrasions.

- Kombinasi propolis lebah dan serbuk sari lebah.
- Penguat imun dan antibiotik yang sepenuhnya alami.
- Mengandung spektrum nutrisi yang luas yang penting untuk kesehatan.
- Dapat dioleskan pada bisul, luka bakar, goresan, memar atau lecet.



Kelp Kelp

- A rich source of natural, organic iodine for thyroid health.
- Contains amino acids and 22 known minerals.
- Increases energy, builds endurance and enhances metabolism.
- Improves circulation and nourishment particularly to the brain.
- Helps in relieving nervous tension and stress.
- Promotes healthy growth in children.

- Sumber utama iodine organik yang alami untuk kesehatan tiroid.
- Mengandung asam amino dan 22 mineral yang sudah diketahui.
- Menambah energi, memperkuat ketahanan dan meningkatkan metabolisme.
- Meningkatkan sirkulasi dan gizi terutama untuk otak.
- Membantu meredakan gugup, tegang dan stress.
- Mendorong pertumbuhan yang sehat pada anak-anak



Kids Klenz Kids Klenz

- Supports healthy bowel movement.
- Promotes a healthy gastrointestinal tract.
- Enhances the immune system.
- Mendukung pergerakan usus yang sehat.
- Membantu kesehatan saluran pencernaan.
- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.



Free gift no BV/PV | Hadiah gratis tanpa BV/PV

Organic 3 in 1 Herbal Hair Care

Copper / Natural Brown / Pre-mix (Copper & Natural Brown)

Organic 3 in 1 Herbal Hair Care

Copper / Natural Brown / Pre-mix (Copper & Natural Brown)

1st item must be Natural Brown or Pre-mix.

Free gift must be of less or equal value and carries no BV/PV.

Barang yang pertama harus Natural Brown atau Pre-mix.

Hadiah gratis harus bernilai sama atau lebih rendah dan tanpa BV/PV.

- Colours grey hairs.
- Promotes hair growth.
- Nourishes+Restores+Protects your hair.
- No PPD. No Ammonia. No chemicals.
- Mewarnai rambut beruban.
- Membantu pertumbuhan rambut.
- Menumbuhkan+Memulihkan+Melindungi rambut Anda.
- Tanpa PPD. Tanpa Ammonia. Tanpa bahan kimia.



Niacin Niacin

Whole set no BV/PV | Paket lengkap tanpa BV/PV



- Promotes blood flow and reduces blood pressure.
- Lowers cholesterol levels and promotes a healthy cardiovascular system.
- Anti-inflammatory and helps to detoxify the body.
- Supports joint health.
- Prevents dementia and Alzheimer's.
- Reduces stress, anxiety and depression.
- Promotes calmness and better sleep.

- Membantu melancarkan aliran darah dan mengurangi tekanan darah.
- Menurunkan tingkat kolestrol dan membantu sistem kardiovaskular.
- Antiinflamasi dan membantu mendetoksifikasi tubuh.
- Mencegah pikun dan Alzheimer.
- Mengurangi stress, cemas dan depresi.
- Memberi ketenangan dan tidur yang lebih baik.

BUY 2 FREE 1 BELI 2 GRATIS 1

No Quantity Discount
50% BV/PV
Free gift no BV/PV

Tanpa Diskon Kuantitas
50% BV/PV
Hadiah gratis tanpa BV/PV

Extra Virgin Coconut Oil 100ml Extra Virgin Coconut Oil 100ml

- Certified organic, extra virgin, and cold-pressed to provide you with the highest quality of coconut oil possible.
- Not bleached, deodorized, or refined.
- No chemical preservatives or additives.
- Dijamin organik, extra virgin, dan di proses secara "cold press" untuk memberikan minyak kelapa berkualitas terbaik.
- Tidak ada bahan pewarna, bahan pewangi atau diolah lebih lanjut.
- Tanpa bahan kimia pengawet atau aditif.



BUY 2nd* AT 50% OFF

BELI 2 UNTUK DISKON 50%

Discounted items no BV/PV | Barang yang didiskon tanpa BV/PV

* 2nd pc must be of the same product.

* Barang yang kedua harus produk yang sama.

Pure Raw Honey

Pure Raw Honey

- The purest form of honey from New Zealand.
 - Unheated, unpasteurized and unprocessed.
 - An alkaline-forming food, promoting a healthy pH balance in the body.
 - Rich in vitamins, minerals and live enzymes.
- 
- Madu paling murni dari Selandia Baru.
 - Tidak dipanaskan, dipasteurisasi dan belum diolah.
 - Pembentuk basa makanan, membantu keseimbangan pH yang sehat dalam tubuh.
 - Kaya vitamin, mineral dan enzim hidup.

Garlic & Parsley

Garlic & Parsley

- Contains natural antibacterial, antiviral, anti-fungal and antioxidant properties.
 - Immune booster and blood detoxifier.
 - Supports digestive and skin health.
- 
- Mengandung zat antibakteri, antivirus, anti-jamur dan antioksidan alami.
 - Penguat imun dan pembersih darah.
 - Membantu kesehatan pencernaan dan kulit.

CoQ10 Plus - Reinvalidate Your Heart

CoQ10 Plus - Menyegarkan Kembali Jantung Anda

Formulated for enhanced bioavailability. A powerful antioxidant that is essential for the production of energy on the cellular level, and for reducing heart attack risks.

Diracik untuk meningkatkan bioavailabilitas. Antioksidan kuat yang penting untuk menghasilkan energi pada tingkat sel, dan untuk mengurangi risiko serangan jantung.



Organic Nutritional Yeast

Organic Nutritional Yeast

- A high-quality plant protein.
 - Excellent source of B vitamins and minerals.
 - Rich in antioxidants.
 - Contains prebiotics.
 - Contains glucose tolerance factor.
 - Fat-free, sugar-free, dairy-free, gluten-free and vegan.
- 
- Protein tumbuhan berkualitas tinggi
 - Sumber vitamin B dan mineral yang sempurna.
 - Kaya antioksidan.
 - Mengandung prebiotik.
 - Mengandung faktor toleransi terhadap glukosa.
 - Bebas lemak, bebas gula, bebas susu, bebas gluten dan vegan.

B Complex

B Complex

- Contains ALL of the significant B vitamins.
 - Excellent energy booster.
 - Promotes cognitive function and lifts your mood.
 - Lowers cholesterol and helps prevent cardiovascular disease.
 - Preserves your vision. Reduces risk of cataracts.
 - Promotes healthy skin and hair.
- 
- Mengandung SEMUA vitamin B signifikan.
 - Pendorong energi yang sempurna.
 - Membantu fungsi kognitif dan meningkatkan mood Anda.
 - Menurunkan kolesterol dan membantu mencegah penyakit kardiovaskular.
 - Menjaga penglihatan Anda. Mengurangi risiko katarak.
 - Meningkatkan kesehatan kulit dan rambut.

Enema Bucket Set

Paket Enema Bucket


Safe and easy to use for water or coffee enemas. It is recommended to replace your enema bucket yearly. Don't miss out on this deal!

Aman dan mudah untuk digunakan untuk enema air dan kopi. Anda perlu mengganti enema bucket setiap tahun. Jangan lewatkan promo ini!



Calcium Complex

Calcium Complex

- Supplies 10 essential nutrients for building bone strength.
 - 100% dairy free in soft natural gelatin capsules which offer enhanced bioavailability.
 - Fortified with Boron.
 - Contains chelated forms of minerals, which enhance absorption, and act as chelating agents to remove unwanted toxic metals from the body.
- 
- Menyediakan 10 zat gizi esensial untuk membangun kekuatan tulang.
 - 100% bebas susu dalam kapsul gelatin alami nan halus yang menyediakan peningkatan bioavailabilitas.
 - Diperkuat dengan Boron.
 - Mengandung mineral kelasi yang meningkatkan penyerapan dan berperan sebagai agen kelasi untuk membuang logam beracun dari tubuh.

Spirulina Spirulina

- The most nutritious, easy-to-digest and easy-to-absorb food.
 - Richer in chlorophyll than alfalfa or wheat grass, and loaded with many other organic minerals.
 - Contains polysaccharides and essential fats, and help boosts energy levels.
 - Anti-inflammatory; inhibits the allergy-triggering histamine.
 - Helps reduce blood cholesterol, triglycerides and LDL cholesterol.
 - A powerful antioxidant; may help in cancer prevention.
- 
- Makanan paling bergizi, mudah dicerna dan mudah diserap.
 - Lebih kaya klorofil daripada alfalfa atau wheat grass, dan mengandung banyak mineral organik lainnya.
 - Mengandung polisakarida dan lemak esensial, serta membantu mendorong tingkat energi.
 - Anti-inflamasi; menghambat histamin yang memicu alergi.
 - Membantu mengurangi kolesterol darah, trigliserida dan kolesterol LDL.
 - Antioksidan yang kuat; dapat membantu mencegah kanker.

Offer is valid for Powder 200g and Tablets 80g only. Tawaran hanya berlaku untuk Bubuk 200g dan Tablet 80g.



Herbal Tea Combo (Chamomile & Peppermint)

Kombo Teh Herbal (Chamomile & Peppermint)

- Chamomile is considered a remedy for many ailments. It promotes calmness and relieves anxiety.
- Peppermint is rich in phytonutrients such as beta-carotene, hesperidin, menthol, rutin and is full of vitamins and minerals.
- Chamomile banyak disebut sebagai obat untuk banyak penyakit. Ia membantu untuk tenang dan meredakan kecemasan.
- Peppermint mengandung banyak fitonutrisi seperti beta-karoten, hesperidin, mentol, rutin serta penuh vitamin dan mineral.

Yoghurt Starter Yoghurt Starter

Make your own healthy yoghurt! Yoghurt offers friendly bacteria, easily-digestible protein, calcium and other minerals.

Buat yogurt sehat Anda sendiri! Yogurt menawarkan bakteri baik, protein yang mudah dicerna, kalsium dan mineral lainnya.



Collasta

- An anti-aging complex, slows down aging, reduces wrinkles and age spots.
- Contains hydrolyzed marine collagen that improves skin elasticity and moisture retention, reduces inflammation, body pains and joint discomfort.
- Reduces melanin production and promotes fairer, brighter skin.
- Contains an antioxidant complex that fights against free radical damage.
- Prevents Alzheimer's disease.
- Supports heart health.
- Improves endurance and exercise recovery.
- Improves vision.
- Improves male fertility.

Collasta

- Sebuah bahan kompleks anti-penuaan, melambatkan penuaan, mengurangi keriput dan bintik-bintik penuaan.
- Mengandung kolagen laut terhidrolisis yang meningkatkan elastisitas kulit dan mempertahankan kelembaban, mengurangi peradangan, nyeri tubuh dan ketidaknyamanan sendi.
- Mengurangi produksi melanin dan membuat kulit lebih cerah.
- Mengandung kompleks antioksidan yang melawan serangan radikal bebas.
- Mencegah penyakit Alzheimer.
- Mendukung kesehatan jantung.
- Meningkatkan daya tahan dan pemulihan.
- Meningkatkan penglihatan.
- Meningkatkan kesuburan pria.

Wonda Oil Wonda Oil

- Insect repellent.
- Antiseptic for minor cuts and wounds.
- Relieves arthritic pain, sprains and muscle aches.
- Treats boils, ulcers, warts, pimples, acne, rash, nail infection and fungal infection.
- Helps allay congestion, coughs and sore throat.
- Relieves mouth ulcers, sore gums, bad breath and plaque.
- Minimises nasal blocks and sinus infections.
- Treats athlete's foot.
- Pengusir serangga.
- Antiseptik untuk luka-luka ringan.
- Meredakan nyeri artritis, keseleo dan nyeri otot.
- Mengobati borok, bisul, kutil, bintil, jerawat, ruam, infeksi kuku dan infeksi jamur.
- Membantu menghilangkan kemampuan, batuk dan sakit tenggorokan.
- Meredakan sariawan, gusi sakit, bau mulut dan plak.
- Meminimalisir hidung mampat dan infeksi sinus.
- Mengobati kutu air (athlete's foot).



Up to 50% Discount Diskon hingga 50%

All Books & Magazines Semua Buku & Majalah



20% Discount Diskon 20%

Annemarie Börlind Annemarie Börlind

The finest skin-friendly cosmetics using primarily organic ingredients. No animal extracts, petroleum derivatives, silicones, or genetically modified ingredients. EcoControl certified and dermatologically tested.

Kosmetik ramah kulit terbaik hanya dengan menggunakan bahan-bahan organik. Tanpa menggunakan ekstrak hewani, produk turunan minyak, silikon atau bahan-bahan yang dimodifikasi secara genetika. Bersertifikasi EcoControl dan telah diuji secara dermatologis.

Only applicable to cosmetic range and selected products.

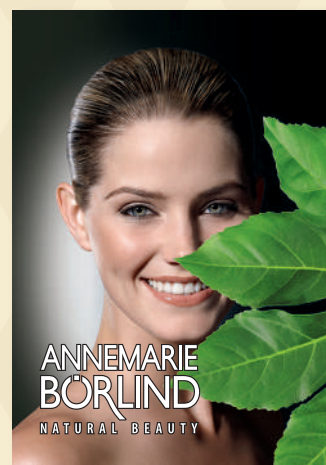
Valid with a minimum purchase of 2 items.

Hanya berlaku untuk jajaran kosmetik dan produk-produk tertentu.

Berlaku dengan minimal pembelian 2 barang.

No Quantity Discount | 50% BV/PV

Tanpa Diskon Kuantitas | 50% BV/PV



Terms & Conditions:

1. For IBOs and Smart Consumers only.
2. Only available in NewLife™ offices from 16th to 30th November 2019, and while stocks last.
3. Regular price items carry full BV/PV unless otherwise specified.
4. All discounted items and free gifts carry no BV/PV unless otherwise specified.
5. Not valid with any other concurrent promotions and Quantity Discount.
6. No free delivery service for all promotional products purchased during the Carnival. Delivery charges are to be borne by IBO/SC.
7. No goods return or exchange allowed.
8. Other terms & conditions apply.
9. NewLife™ reserves the right to change or amend the terms & conditions of the promotions without prior notice.

Syarat & Ketentuan:

1. Hanya untuk IBO dan Smart Consumer.
2. Hanya tersedia di kantor-kantor NewLife™ dari tanggal 16 sampai 30 November 2019, selama barang masih ada.
3. Barang dengan harga reguler dikenai BV/PV penuh kecuali ditentukan sebaliknya.
4. Seluruh barang yang didiskon dan hadiah gratis tidak dikenai BV/PV kecuali ditentukan sebaliknya.
5. Tidak berlaku dengan seluruh promo lainnya dan Diskon Kuantitas.
6. Tidak ada layanan pengiriman gratis untuk seluruh produk promo yang dibeli selama Carnival. Biaya pengiriman ditanggung oleh IBO/SC.
7. Tidak ada pengembalian atau penukaran barang.
8. Syarat & ketentuan lain berlaku.
9. NewLife™ berhak mengubah atau memodifikasi syarat & ketentuan dari promo tanpa pemberitahuan sebelumnya.

DIGESTIVE HEALTH KESEHATAN PENCERNAAN



Why Is Digestive Health Important?

Each day, we consume thousands of calories in order to keep the body fuelled. Along with these calories we also consume nutrients that are necessary for the cells in our bodies to function. No matter in what form these calories and nutrients are delivered, they all have to pass through the digestive system.

The digestive system is the second largest system in the body. It consists of organs that are responsible for the digestion of food, the absorption of nutrients that power the rest of the body, and also the elimination of waste from the body. Health experts say that over 80% of chronic diseases are caused by poor digestive health – often due to poor function in either one of two areas: **(1) the absorption of nutrients**, or **(2) the elimination of toxic wastes from the body**.

Symptoms of Poor Digestive Health

Very often, people struggle with digestive health issues for many years without doing anything about it. As not all of them cause pain or discomfort, some people may become accustomed to having such “small” health challenges, without realizing that the root causes of these issues may have far reaching consequences. Some of the most common digestive health problems are: constipation, reflux, irritable bowel syndrome (IBS), gastritis, chronic diarrhoea, and inflammatory bowel disease (IBD). While medical intervention can be used to treat the symptoms of some of these conditions, or to manage pain or discomfort, long-term treatment will often require lifestyle adjustments coupled with therapeutic nutritional programmes.

Maintaining a Healthy Environment in the Digestive System

While the body has its own checks and balances for maintaining a healthy gastrointestinal environment, our diets are generally not kind to the digestive tract, and even minor digestive disorders such as constipation are a warning sign. There are a few key dietary areas that are essential for maintaining a healthy digestive system, which are within our control based on the choices that we make each day.

Enzymes – the body manufactures enzymes to facilitate millions of different processes within the body which include the digestion of food and even brain function. Fruits and vegetables are rich in live enzymes; however, these enzymes are killed by high temperature during the cooking process. As a result, most people suffer from an enzyme deficiency as the body's supply is depleted over the years, leading to poor digestion and absorption of nutrients.

Friendly Bacteria – probiotics have long been established as important pillars for maintaining a healthy gastrointestinal environment. Lifestyle factors such as an unhealthy diet, smoking, alcohol consumption, and the ingestion of antibiotics through prescription medication or commercial meats can all lead to a depletion of probiotics in the body.

Mengapa Kesehatan Pencernaan Penting?

Setiap hari kita mengonsumsi ribuan kalori untuk menjaga agar tubuh tetap bertenaga. Saat mengonsumsi kalori, kita juga mengonsumsi nutrisi yang diperlukan agar sel-sel di tubuh kita berfungsi. Seluruh kalori dan nutrisi ini, terlepas dari bentuknya, harus melewati sistem pencernaan.

Sistem pencernaan adalah sistem terbesar kedua di tubuh. Sistem ini terdiri dari organ-organ yang bertanggung jawab untuk pencernaan makanan, penyerapan nutrisi yang memberdayakan seluruh tubuh, dan juga pembuangan limbah dari tubuh. Para ahli kesehatan mengatakan bahwa lebih dari 80% penyakit kronis disebabkan oleh kesehatan pencernaan yang buruk – seringkali disebabkan oleh fungsi yang buruk di salah satu dari dua area: **(1) penyerapan nutrisi**, atau **(2) pembuangan limbah beracun dari tubuh**.

Gejala Kesehatan Pencernaan yang Buruk

Seringkali orang menghadapi masalah kesehatan pencernaan selama bertahun-tahun tanpa melakukan apa-apa. Karena tidak semua masalah kesehatan pencernaan menyebabkan rasa sakit atau tidak nyaman, beberapa orang mungkin menjadi terbiasa dengan permasalahan “kecil” ini, tanpa menyadari bahwa akar penyebab masalah ini mungkin memiliki konsekuensi yang jauh lebih besar. Beberapa masalah kesehatan pencernaan yang paling umum adalah: konstipasi, refluks, sindrom iritasi usus (IBS), gastritis, diare kronis, dan penyakit radang usus (IBD). Meskipun intervensi medis dapat digunakan untuk mengobati gejala dari beberapa kondisi ini, atau untuk mengurangi rasa sakit atau tidak nyaman, perawatan jangka panjang umumnya akan membutuhkan penyesuaian gaya hidup ditambah dengan program nutrisi terapeutik.

Menjaga Lingkungan yang Sehat dalam Sistem Pencernaan

Walaupun tubuh memiliki kemampuan mandiri untuk menjaga lingkungan pencernaan yang sehat, pola makan kita umumnya berdampak buruk terhadap saluran pencernaan. Bahkan gangguan pencernaan kecil seperti sembelit adalah sebuah tanda peringatan. Ada beberapa area pola makan utama yang penting untuk menjaga sistem pencernaan yang sehat, yang dapat kita kendalikan dengan mengambil pilihan yang tepat.

Enzim – tubuh memproduksi enzim untuk memfasilitasi jutaan proses berbeda dalam tubuh yang meliputi pencernaan makanan dan bahkan fungsi otak. Buah dan sayuran kaya akan enzim hidup; Namun, enzim ini dapat hilang akibat suhu tinggi selama proses memasak. Akibatnya, kebanyakan orang menderita kekurangan enzim karena pasokan tubuh tergerus selama bertahun-tahun, yang menyebabkan pencernaan dan penyerapan atau nutrisi yang buruk.

Bakteri Baik - probiotik telah lama ditetapkan sebagai pilar penting untuk menjaga lingkungan pencernaan yang sehat. Faktor gaya hidup seperti pola makan yang tidak sehat, merokok, konsumsi alkohol, dan konsumsi antibiotik melalui obat resep atau daging komersial dapat menyebabkan penipisan probiotik dalam tubuh.

Fibre – most of the carbohydrates that we consume are processed to remove the fibre content. This makes white flour or rice last longer and taste better, however it also means our diets have insufficient fibre. Fibre is important as it forms bulk in the colon and helps to promote healthy bowel movement. Fibre deficiency can lead to the accumulation of encrustations in the colon, which leads to poor digestive health and “auto-intoxication”.

Vitamin C – collagen needs vitamin C in order to function in the body. They work together to preserve the integrity of tissue cells. Vitamin C helps to promote digestive health by keeping the intestinal walls healthy and lowering inflammation in the digestive tract with its antioxidant effects.

Another important step would be to avoid foods or eating habits that aggravate or irritate the digestive system. Some of these are:

1. Avoid spicy, fatty or fried foods.
2. Alcohol and coffee are also known to cause digestive discomfort for those who have gastritis.
3. Smoking, over eating, and being overweight can also cause digestive problems.
4. Certain medications such as aspirin, non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) like Ponstan, antibiotics, or diabetic medications may irritate the digestive system. Only take prescription medications when absolutely necessary and under the guidance of an experienced doctor.
5. Stress and anxiety can also cause digestive problems such as IBS.
6. A lack of dietary fibre is another very common, but somehow largely overlooked cause of digestive problems such as constipation.
7. Other nutritional deficiencies such as low levels of digestive enzymes or friendly bacteria in the gut can result in poor digestion or digestive problems, so supplementation may be necessary in order to improve digestive health in the long run.

Foods that Are Friendly to Your Digestive Tract

Here is a list of “digestion-friendly-foods” that you should look into including in your daily diet. They help to contribute towards a healthy digestive system while supplying the body with essential nutrients:

1. **Yoghurt** – contains friendly bacteria and is easy to digest unlike other dairy products.
2. **Apples** – a rich source of pectin, which is a soluble fibre that relieves constipation and reduces inflammation in the colon.
3. **Chia seeds** – an excellent source of fibre and works as a prebiotic to promote the growth of friendly bacteria.
4. **Papaya** – rich in the digestive enzyme papain.
5. **Whole grains** – rich in fibre, promotes healthy bowel movement.

Serat – sebagian besar karbohidrat yang kita konsumsi diproses untuk menghilangkan konten serat. Ini membuat tepung putih atau nasi mengenyangkan dan rasanya lebih enak, namun itu juga berarti pola makan kita tidak cukup serat. Serat menjadi penting karena ia membentuk tumpukan di usus besar dan membantu mendorong pergerakan usus yang sehat. Kekurangan serat dapat menyebabkan akumulasi kerak di usus besar, yang mengakibatkan kesehatan pencernaan yang buruk dan “intoksikasi otomatis”.

Vitamin C – kolagen membutuhkan vitamin C agar berfungsi dalam tubuh. Mereka bekerja bersama untuk menjaga integritas sel-sel jaringan. Vitamin C membantu meningkatkan kesehatan pencernaan dengan menjaga dinding usus tetap sehat dan menurunkan peradangan pada saluran pencernaan dengan efek antioksidannya.

Langkah penting lainnya adalah menghindari makanan atau kebiasaan makan yang memperburuk atau mengiritasi sistem pencernaan. Beberapa di antaranya adalah:

1. Hindari makanan pedas, berlemak atau digoreng.
2. Alkohol dan kopi juga diketahui menyebabkan ketidaknyamanan pencernaan bagi mereka yang menderita gastritis.
3. Merokok, makan berlebihan, dan kelebihan berat badan juga bisa menyebabkan masalah pencernaan.
4. Obat-obatan tertentu seperti aspirin, obat antiinflamasi non-steroid (NSAID) seperti ponstan, antibiotik, atau obat diabetes dapat mengiritasi sistem pencernaan. Usahakan untuk minum obat resep hanya bila benar-benar diperlukan dan di bawah panduan dokter yang berpengalaman.
5. Stres dan cemas juga dapat menyebabkan masalah pencernaan seperti IBS.
6. Kurangnya makanan berserat adalah salah satu penyebab umum yang sering diabaikan dari masalah pencernaan seperti konstipasi.
7. Kekurangan nutrisi lainnya seperti rendahnya tingkat enzim pencernaan atau bakteri baik dalam usus dapat menyebabkan pencernaan yang buruk atau masalah pencernaan. Oleh sebab itu, suplementasi akan diperlukan untuk meningkatkan kesehatan pencernaan dalam jangka panjang.

Makanan yang Baik untuk Saluran Pencernaan Anda

Berikut adalah daftar “makanan ramah pencernaan” yang harus Anda perhatikan termasuk dalam pola makan harian Anda. Mereka membantu berkontribusi terhadap sistem pencernaan yang sehat sekaligus memasok nutrisi penting bagi tubuh:

1. **Yoghurt** - mengandung bakteri yang ramah dan mudah dicerna, tidak seperti produk susu lainnya.
2. **Apel** - kaya akan pektin, yang merupakan serat larut yang meredakan sembelit dan mengurangi peradangan di usus besar.
3. **Biji chia** - sumber serat yang sangat baik dan berfungsi sebagai prebiotik untuk mendorong pertumbuhan bakteri baik.
4. **Pepaya** - kaya akan enzim pencernaan papain.
5. **Biji-bijian utuh** - kaya serat, meningkatkan pergerakan usus yang sehat.



6. **Beet root** – rich in fibre.
 7. **Ginger** – accelerates gastric emptying by moving food to your small intestine quicker, thus reducing your risk of heartburn, nausea and discomfort.
 8. **Kimchi** – rich in fibre and friendly bacteria.
 9. **Dark green vegetables** – an excellent source of insoluble fibre. Adds bulk to stool and quickens its pace through the digestive tract.
 10. **Peppermint** – eases symptoms of IBS, bloating, and digestive discomfort.
6. **Akar bit** - kaya serat.
 7. **Jahe** - mempercepat pengosongan lambung dengan memindahkan makanan ke usus kecil lebih cepat, sehingga mengurangi risiko mulas, mual dan tidak nyaman.
 8. **Kimchi** - kaya akan serat dan bakteri baik.
 9. **Sayuran hijau gelap** - sumber serat larut yang sangat baik. Menambah massa tinja dan mempercepat pergerakannya di saluran pencernaan.
 10. **Peppermint** - meringankan gejala IBS, kembung, dan pencernaan tidak nyaman.

Essential Health Foods / Supplements for Healthy Digestion

Makanan/Suplemen Kesehatan Esensial untuk Pencernaan yang Sehat

1. **Immuflora®**

A proprietary product found only at NewLife™, each sachet of Immuflora® contains 10 billion Bifidobacterium longum, 1 billion Lactobacillus acidophilus and 200mg Fructo-Oligosaccharides (FOS). Made in Japan with breakthrough technology that allows it to pass through the stomach unharmed to emerge intact in the intestines.

2. **Herbal Klenz Powder**

Contains premium dietary fibre along with detoxifying herbs that help to promote healthy bowel movement and digestive health. Regular use relieves constipation, reduces inflammation in the colon, and helps to detoxify the body.

3. **N.Zimes PA Plus™**

N.Zimes PA Plus™, a proprietary blend unique only to NewLife™, is the result of eight decades of research and expertise in the study and safe handling of enzymes. This product is specially formulated to provide digestive support throughout a broad range of conditions. It is composed of a comprehensive blend of microbial enzymes.

4. **C Complex**

In addition to its well-known antioxidant and immune-boosting effects on the body, vitamin C is also an essential nutrient for digestive health. It has an osmotic effect in the digestive tract, which pulls water into the intestines, helping to soften stool and promote healthy bowel movement.

5. **Apple Cider Vinegar**

Helps to improve digestive health and treat conditions such as gassiness or constipation. Apple Cider Vinegar is rich in enzymes and electrolytes, and also stimulates digestive juices that help your body to break down food.

6. **Pure Raw Honey**

In the digestive tract, components in honey act as prebiotics that help to promote the growth of friendly bacteria. Honey also helps to neutralize gas and soothe the digestive system.

1. **Immuflora®**

Produk eksklusif yang hanya terdapat di NewLife™, masing-masing sachet Immuflora® mengandung 10 miliar Bifidobacterium longum, 1 miliar Lactobacillus acidophilus dan 200mg Fructo-Oligosaccharides (FOS). Dibuat di Jepang dengan teknologi terobosan yang memungkinkannya melewati perut tanpa rusak dan muncul secara utuh di usus.

2. **Herbal Klenz Powder**

Mengandung serat makanan premium sekaligus dengan herba detoksifikasi yang membantu mendorong pergerakan usus yang sehat dan kesehatan pencernaan. Penggunaan teratur dapat meredakan sembelit, mengurangi peradangan di usus besar, dan membantu mendetoksifikasi tubuh.

3. **N.Zimes PA Plus™**

N.Zimes PA Plus™, campuran eksklusif yang hanya terdapat di NewLife™, merupakan hasil dari delapan dekade penelitian dan kepakaran dalam studi dan penanganan enzim yang aman. Produk ini diramu secara khusus untuk membantu pencernaan dalam berbagai kondisi. Produk ini terdiri dari campuran komprehensif enzim mikroba.

4. **C Complex**

Selain dikenal karena antioksidan dan kemampuannya meningkatkan imunitas tubuh, vitamin C juga merupakan nutrisi penting untuk kesehatan pencernaan. Vitamin C memiliki efek osmotik dalam saluran pencernaan, yaitu menarik air ke usus, membantu melunakkan feses dan memacu pergerakan usus yang sehat.

5. **Apple Cider Vinegar**

Membantu meningkatkan kesehatan pencernaan dan mengobati kondisi seperti gas atau sembelit. Cuka Sari Apel kaya akan enzim dan elektrolit, dan juga merangsang cairan pencernaan yang membantu tubuh Anda memecah makanan.

6. **Pure Raw Honey**

Dalam saluran pencernaan, komponen dalam madu bertindak sebagai prebiotik yang membantu mendorong pertumbuhan bakteri baik. Madu juga membantu menetralkan gas dan menenangkan sistem pencernaan.



OUR HEARTIEST CONGRATULATIONS TO ALL ACHIEVERS

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

AUGUST & SEPTEMBER 2019
BULAN AGUSTUS & SEPTEMBER 2019

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
EVACO LIFESTYLE PTE LTD

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

AUGUST & SEPTEMBER 2019 | BULAN AGUSTUS & SEPTEMBER 2019

IRENE CHONG CHUAY PENG

AUGUST 2019 | BULAN AGUSTUS 2019

PLUS ULTRA MARKETING

SEPTEMBER 2019 | BULAN SEPTEMBER 2019

NEOH BEE LEE

WONG MUI CHOO (KELLY)

ASUREWILLS SDN BHD

CHAN SOO TECK PETER

SO SUE YI REGINA

18% ACHIEVERS

AUGUST 2019 | BULAN AGUSTUS 2019

SYARIKAT ADIL

SEPTEMBER 2019 | BULAN SEPTEMBER 2019

LOW SIOK ENG

LEE CHUEY YONG DEBORAH

NGUYEN DANG THI BICH THUY

CHUA PHUAY KHOON

MOI YAN LIN ABIGAIL

15% ACHIEVERS

AUGUST 2019 | BULAN AGUSTUS 2019

NEOH BEE LEE

CHAN SOO TECK PETER

CHUA PHUAY KHOON

SO SUE YI REGINA

MOI YAN LIN ABIGAIL

WONG MUI CHOO (KELLY)

LEE CHUEY YONG DEBORAH

SEPTEMBER 2019 | BULAN SEPTEMBER 2019

CHIN FUI LI

LEE AH OUI (IVY)

POON YOKE CHUN

GOH OON HWEE

HOH LAI CHUN

MOI LAI KENG WENDY

SYARIKAT ADIL

TAN LEE MENG

LISA SOFIAR

NOVEMBER | NOVEMBER 2019

MON	04	11	18	25
TUE	05	12	19	26
	SG 10.30 ^{am} - 12.00 ^{pm} Gut Health; Gut Food Kesehatan Usus; Makanan Usus <i>by Ling Young Hoon and Doreen Ng</i>		SG 10.30 ^{am} - 12.00 ^{pm} Removing Toxins from Your Home Membuang Toksin dari Rumah Anda <i>by Mabel Teo</i>	
WED	06	13	20	27
THU	07	14	21	28
	SG 7.30 ^{pm} - 9.30 ^{pm} NHPT 1 - NewLife™ & Nature; Colon Care - The Foundation of Health NHPT - NewLife™ & Alam; Perawatan Usus Besar - Fondasi Kesehatan <i>by Joyce Chua & Ling Young Hoon</i>		SG 7.30 ^{pm} - 9.30 ^{pm} NHPT 2 - Essential Whole Food Nutrients NHPT 2 - Nutrisi Makanan Utuh yang Esensial <i>by Suzi Moi (Manager), Abigail Moi and Gabrielle Moi</i>	SG 7.30 ^{pm} - 9.30 ^{pm} NHPT 3 - Optimum Nutrition for Health Management NHPT 3 - Nutrisi Optimal untuk Manajemen Kesehatan <i>by Deborah Lee and Joyce Chua</i>
FRI	08	15	22	29
SAT	02	09	16	23
SG 2.00 ^{pm} - 5.00 ^{pm} Business Opportunity Meeting & Business CORE 1: Wellness-Abundance Vision & Plan Pertemuan Peluang Bisnis & INTI Bisnis 1: Kesehatan-Kelimpahan Visi & Rencana <i>by Lydia Ling (Silver Manager) and Sim Bee Hong (Manager)</i>	SG 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Healing Foods Workshop Lokakarya Makanan Berkhasiat Penyembuh <i>by Lisa Sofiar and Deborah Chew</i>	SG 2.00 ^{pm} - 5.00 ^{pm} GI Health & Business CORE 2: Steps to Build & Grow Your Health Business Kesehatan GI & INTI Bisnis 2: Langkah-Langkah untuk Membangun & Menumbuhkan Bisnis Kesehatan Anda <i>by Joyce Chua and Lydia Ling (Silver Manager)</i>	SG 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Natural Remedies for Common Ailment (in Chinese) Obat-Obatan Alami untuk Penyakit Umum (dalam Bahasa Mandarin) <i>by Sim Bee Hong (Manager)</i>	SG 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Detoxification & Rejuvenation Programme (DRP) Program Detoksifikasi & Peremajaan (PDP) <i>by Jeffrey Lim (Manager)</i>
PJ 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Juicing for Health Meminum Jus untuk Kesehatan <i>by IBO Support</i>	Prophet Muhammad's Birthday (All Malaysia offices closed) Maulid Nabi Muhammad (Seluruh kantor Malaysia tutup)		PJ 2.30 ^{pm} - 4.00 ^{pm} Detoxification & Rejuvenation Programme (DRP) Program Detoksifikasi & Peremajaan (PDP) <i>by Mabel Teo (Manager)</i>	
			KK 10.30 ^{am} - 12.00 ^{pm} Healthy Yoghurt Making Membuat Yoghurt yang Sehat Venue Tempat: Basil Garden, Damai	
SUN	03	10	17	24

DECEMBER | DESEMBER 2019

MON	30	02	09	16	23
TUE	31	03 SG 10.30 ^{am} - 12.00 ^{pm} How to Build a Home-Based Business Internationally Cara membuat Bisnis Rumahan Level Internasional by Lydia Ling (Silver Manager) and Gabrielle Moi	10 SG 10.30 ^{am} - 12.00 ^{pm} Detox to Rejuvenate Detoksifikasi untuk Peremajaan by Mabel Teo	17 SG 10.30 ^{am} - 12.00 ^{pm} Detoxification & Rejuvenation Programme (DRP) Program Detoksifikasi & Peremajaan (DRP) by Lisa Sofiar	24
WED		04	11 Sultan of Selangor's Birthday (PJ office closed) Ulang Tahun Sultan Selangor (Kantor PJ ditutup)	18	25 Christmas Day (All offices closed) Hari Natal (Seluruh kantor tutup)
THU		05 SG 7.30 ^{pm} - 9.30 ^{pm} NHPT 4 -The All Food Truth / Natural Remedies NHPT 4 – Mengungkap Rahasia Semua Makanan / Obat Alami by Lisa Sofiar and Lydia Ling (Silver Manager)	12 SG 7.30 ^{pm} - 9.30 ^{pm} NHPT 5 - Detoxify Your Home NHPT 5 – Detoksifikasi Rumah Anda by Sim Bee Hong (Manager) and Ling Young Hoon	19 SG 7.30 ^{pm} - 9.30 ^{pm} NHPT 6 - Liver Care by Lydia Ling (Silver Manager)	26 SG 7.30 ^{pm} - 9.30 ^{pm} NHPT 7 - Managing Healing Reactions NHPT 7 – Mengelola Reaksi Penyembuhan by Sim Bee Hong (Manager)
FRI		06	13 KK 1.00 ^{pm} - 4.00 ^{pm} Healthy Bread Making Membuat Roti yang Sehat Venue Tempat: Basil Garden, Damai	20	27
SAT		07 SG 2.00 ^{pm} - 5.00 ^{pm} Business Opportunity Meeting & Business CORE 3: Build the Team & System for Exponential Growth Pertemuan Peluang Bisnis & INTI Bisnis 3: Membangun Tim & Sistem untuk Pertumbuhan Ekspansional by Deborah Lee and Lydia Ling (Silver Manager)	14 SG 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Food that Feeds Makanan yang Memakan by Suzi Moi (Manager) and Team	21 SG 2.00 ^{pm} - 5.00 ^{pm} Essential 6 for Optimum Health & Business CORE 4: Thrive in Health & Abundance - Pass It On 6 Esensi Kesehatan yang Optimal & INTI Bisnis 4: Terdepan dalam Kesehatan & Kelimpahan – Serahkanlah by Lydia Ling (Silver Manager) and Suzi Moi (Manager)	28 SG 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Detoxification & Rejuvenation Programme (DRP) Program Detoksifikasi & Peremajaan (PDP) by Jeffrey Lim (Manager)
SUN	01	08 PJ 2.00 ^{pm} - 4.00 ^{pm} Love Your Skin with Annemarie Börlind Skin Care Cintai Kulit Anda dengan Annemarie Börlind Skin Care by Ivy Khoo (Beautician / Ahli Kecantikan)	15	22 PJ 2.00 ^{pm} - 3.30 ^{pm} Juicing for Health Meminum Jus untuk Kesehatan by IBO Support KUC 2.30 ^{pm} - 4.00 ^{pm} Niacin by Leon Tan (Nutritionist / Ahli Gizi)	29

HEALTH RETREAT

at Kasih Sayang Health Resort
with Datin Dr. Lynn Tan (N.D.) & Team

RETRET KESEHATAN

di Kasih Sayang Health Resort
bersama Datin Dr. Lynn Tan (N.D.) & Team

13-18 March 2020

6D5N Detoxification & Rejuvenation Programme

13-18 Maret 2020

6D5N Program Detoksifikasi & Peremajaan (PDP)

**Closing Date:
15 Feb 2020
Paling Lambat:
15 Feb 2020**

	DRP Participants (Per Person) Peserta PDP (Per Orang)		Non-DRP Participants (Per Person) Non Peserta DRP (Per Orang)
	Twin Sharing Kamar Berdua	Single Occupancy Kamar Sendiri	Twin Sharing Kamar Berdua
Super Early Bird Pendaftaran Paling Awal	RM4,740 / S\$1,590	RM5,620 / S\$1,883	RM1,909 / S\$646
15% OFF			
Expiry Paling Lambat: 15 Dec 2019			
Early Bird Pendaftaran Awal	RM5,297 / S\$1,777	RM6,281 / S\$2,104	RM2,134 / S\$722
5% OFF			
Expiry Paling Lambat: 15 Jan 2020			
Regular Pendaftaran Reguler	RM5,576 / S\$1,870	RM6,612 / S\$2,215	RM2,246 / S\$760
Expiry Paling Lambat: 15 Feb 2020			
Fee includes Biaya mencakup	<ul style="list-style-type: none"> - Airport transfer - Transfer Bandara - 5-night stay at Kasih Sayang Health Resort - Menginap 5 malam di Kasih Sayang Health Resort - 5 lunches, 5 dinners, & 5 suppers (DRP menu) - 5 makan siang, 5 makan malam, 5 supper (menu PDP) - 6 days of DRP with enema bucket - 6 hari PDP dengan ember enema - Health lectures by Dr. Lynn Tan (N.D.) and team (English) - Kuliah kesehatan oleh Dr. Lynn Tan (N.D.) dan tim (Bahasa Inggris) 		<ul style="list-style-type: none"> - Airport transfer - Transfer bandara - 5-night stay (twin sharing) at Kasih Sayang Health Resort (includes breakfast) - Menginap 5 malam (kamar berdua) di Kasih Sayang Health Resort (termasuk sarapan) - Health lectures by Dr. Lynn Tan (N.D.) and team (English) - Kuliah kesehatan oleh Dr. Lynn Tan (N.D.) dan tim (Bahasa Inggris)

*** Airport transfers are only available as follows / Transfer bandara hanya tersedia sebagai berikut:**

Date/Tanggal	Pick-up point/Titik penjemputan	Destination/Destinas	Pick-up time/Jam penjemputan
13 March 2020 (Friday) 13 Maret 2020 (Jumat)	KKIA	KASIH SAYANG	Before 12.30pm Sebelum 12.30 siang
18 March 2020 (Wednesday) 18 Maret 2020 (Rabu)	KASIH SAYANG	KKIA	12.00pm 12.00 siang

Please note/Harap diingat:

- Health Retreat starts at 2.00pm sharp on 13 March 2020 and ends at 12.00pm on 18 March 2020. Kindly consider these factors when booking your flight. Retret Kesehatan ini dimulai tepat pada pukul 2.00 siang pada tanggal 13 Maret 2020 dan berakhir pada pukul 12.00 siang tanggal 18 Maret 2020. Harap pertimbangkan faktor-faktor ini ketika memesan tiket pesawat Anda.
- Application is subject to approval. Please confirm flight only after successful registration. Pendaftaran tunduk pada persetujuan. Harap agar memesan tiket pesawat hanya setelah berhasil mendaftar
- SG prices are inclusive of 7% GST. Please note that air fare not included. Harga Singapura termasuk 7% GST. Harap diingat bahwa harga penerbangan tidak termasuk.