

# Nutrisi

---

BUKU PANDUAN

---



# Kandungan

KEADAAN &  
NUTRISI

#1

DAYA TENAGA  
KUALITI TIDUR  
RAMBUT

KEADAAN &  
NUTRISI

#2

OTAK  
MATA  
ORAL

KEADAAN &  
NUTRISI

#3

SALURAN PERNAFASAN  
PERUT  
SISTEM SALURAN KENCING

KEADAAN &  
NUTRISI

#4

KULIT

KEADAAN &  
NUTRISI

#5

KULIT  
METABOLISME  
HATI

KEADAAN &  
NUTRISI

#6

ANEMIA  
GLUKOSA DARAH  
KEMEROSOTAN

KEADAAN &  
NUTRISI

#7

USUS  
BERAT BADAN

KEADAAN &  
NUTRISI

#8

KARDIOVASKULAR  
SISTEM IMUN

KEADAAN &  
NUTRISI

#9

SISTEM RANGKA OTOT  
MELEGAKAN TEKanan

KEADAAN &  
NUTRISI

#10

PEMULIHAN BADAN (WANITA)  
ANTIOKSIDAN

PANDUAN RINGKAS  
FUNGSI NUTRIEN

#11

GINSENG  
DEBUNGA LEBAH  
ALOE VERA  
KUNYIT

BERI BIRU  
EKSTRAK TEH HIJAU  
BIJI ANGGUR

PANDUAN RINGKAS  
FUNGSI NUTRIEN

#12

MULTIVITAMIN  
VITAMIN B  
KOMPLEKS  
ASID FOLIK  
VITAMIN C

VITAMIN D  
VITAMIN E  
ZAT BESI

PANDUAN RINGKAS  
FUNGSI NUTRIEN

#13

ZINK  
KROMIUM  
KALSIMUM  
SELENIUM

KRANBERI  
SCHISANDRA  
MINYAK BIJI LABU

PANDUAN RINGKAS  
FUNGSI NUTRIEN

#14

MINYAK IKAN  
BILBERI  
MARIGOLD  
BUAH KISMIS  
HITAM

LAKTOBASILUS  
OLIGOSAKARIDA  
KLORELLA

PANDUAN RINGKAS  
FUNGSI NUTRIEN

#15

SERAT  
ISOFLAVON SOYA  
JELI RAJA  
GLUKOSAMIN

KONDRITIN  
LIKOPENA  
KO-ENZIM Q10

PANDUAN RINGKAS  
FUNGSI NUTRIEN

#16

RESVERATROL  
ASTAXANTIN  
ACEROLA  
POLYGONUM

KACANG HITAM  
BAWANG PUTIH  
PROPOLIS LEBAH

PANDUAN RINGKAS  
FUNGSI NUTRIEN

#17

ECHINACEA  
GANODERMA  
LAKTOFERIN  
EKSTRAK  
KACANG PUTIH

KAPSAISIN  
EKSTRAK BIJI  
KOPI HIJAU  
GARCINIA  
CAMBOGIA



# DAYA TENAGA

Sentiasa tertekan

Sentiasa berjaga sehingga lewat malam untuk bekerja atau belajar, tertekan, kurang bertenaga, dan sistem imun lemah.

Sentiasa keletihan untuk jangka masa yang panjang menyebabkan beban hati bertambah.

Kerja memandu untuk jangka masa panjang atau kerja berat. Ingin lebih fokus dan meningkatkan keefisienan kerja.

Sentiasa bersosial dan meminum alkohol, mungkin menyebabkan kerosakan hati.

Lemah badan fizikal dan kurang cergas.

Kurang pengambilan zat besi menyebabkan anemia kekurangan zat besi dan rasa letih.

# KUALITI TIDUR

Insomnia

# RAMBUT

Ingin mengurangkan pertumbuhan rambut putih.

# KEADAAN & NUTRISI #1

Vitamin B Kompleks

Vitamin C, Ginseng, Debunga Lebah, Acerola

Schisandra, Debunga Lebah, Aloe Vera

Vitamin B Kompleks, Ginseng

Schisandra, Debunga Lebah, Aloe Vera

Ganoderma lucidum, Jeli raja, Ginseng, Debunga lebah

Zat besi

Jeli raja, Bunga Markisah

He shou wu, Kacang hitam

# OTAK



Sentiasa lupa.

Ingin meningkatkan keupayaan untuk belajar.

# MATA



Sering bekerja atau belajar sepanjang malam menyebabkan mata berasa letih dan sakit

Kanak-kanak yang sentiasa membaca pada jarak dekat (mencegah miopia/ rabun jauh).

Mata kering disebabkan oleh kekurangan Vitamin A.

Pendedahan jangka masa lama terhadap sinaran ultraungu tanpa sebarang perlindungan mata yang menyebabkan kerosakan pada makula dan lensa mata, justeru menjejaskan penglihatan

# ORAL



Memilih makanan dan tidak memakan buah-buahan dan sayur-sayuran, justeru menyebabkan kekurangan vitamin dan gusi berdarah.

Tekanan jangka masa lama dan masalah sistem saraf menyebabkan keilitis angular (kekeringan, rekahan, kesakitan dan mungkin ulser di sudut mulut)

Nafas berbau.

# KEADAAN & NUTRISI #2

Minyak ikan, Gingko biloba

Ginseng, Minyak ikan, Zink

Lutein, Bilberi, Beri biru, Beri Hitam, Minyak ikan

Lutein, Bilberi, Minyak ikan

Bilberi, Minyak ikan, Beri biru

Bilberi, Beri biru, Marigold, Astaxantin

Vitamin C, Acerola

Vitamin C, Vitamin B Kompleks

Alfalfa, Rumput gandum, Rumput barli muda, Teh hijau



# SALURAN PERNAFASAN

Mencegah selesema.

Batuk yang disebabkan oleh selesema atau alergi.

Bronkitis kronik.

Asma disebabkan alergi.

# PERUT

Sakit perut mendadak.

Sakit ulser perut disebabkan keradangan.

Melindungi luka ulser dan mengelakkan kerosakan berkekalan.

# SISTEM SALURAN KENCING

Kurang aktif untuk jangka masa panjang dan menahan air kencing yang menyebabkan keradangan pada uretra



## KEADAAN & NUTRISI #3

Bawang putih, Vitamin C, Propolis lebah, Acerola

Ginseng Amerika, Propolis lebah, Bawang putih

Ganoderma lucidum, Bawang putih

Ganoderma lucidum, Ginseng Amerika

Aloe vera, Probiotik

Aloe vera, Madu

Aloe vera

Kranberi, Propolis lebah

# KULIT

Kulit kepala kering dan berkelelumur.

Kelenjar minyak yang aktif semasa akil baligh menyebabkan liang tersumbat dan berjerawat.

Dermatitis.

Berada di bilik berhawa dingin atau cuaca kering untuk jangka masa panjang, masalah retensi air dan kulit kering.

Mencerahkan kulit, elakkan pendedahan sinaran UV.

Pendedahan sinaran UV jangka masa lama, elak penuaan kulit dan penyakit.

Kekurangan pengambilan serat menyebabkan sembelit.

Ketidakeimbangan pengambilan mikro-nutrien, kulit kekurangan nutrien.

Metabolisme air perlahan, senang edema.

Sentiasa insomnia menyebabkan masalah kulit.

Kekurangan pengambilan protein, kulit kurang anjal.

Menggalakkan penyembuhan luka, mencegah keradangan.

Melindungi kolagen kulit, mencegah kulit kendur.

# KEADAAN & NUTRISI #4

Minyak ikan, Aloe vera

Minyak ikan

Minyak ikan, Aloe vera

Jeli raja, Minyak ikan

Vitamin E, Vitamin C, Propolis lebah, Acerola, Astaxantin, Ko-enzim Q10, Biji anggur

Biji anggur, Resveratrol

Aloe vera, Serat

Protein soya, Aloe vera

Vitamin C, Buah Delima

Jeli raja

Protein soya, Vitamin C

Vitamin C, Zink, Protein soya, Biji anggur

Biji anggur, Vitamin C

# KULIT



Menggalakkan pembaikpulihan parut.

Kelembapan kulit.

Membantu masalah ekzema.

# METABOLISME



Diet tidak seimbang dan kurang bersenam, metabolisme badan lemah.

Penyahtoksikan

Mengelakkan pengoksidaan lemak badan, mencegah tekanan oksidatif dan penuaan pra-matang.

# HATI



Indeks hati tinggi dan kerosakan sel hati.

# KEADAAN & NUTRISI #5

Protein soya, Zink, Aloe vera, Vitamin C

Minyak ikan

Minyak ikan, Vitamin C

Zink, Kromium, Selenium, Debunga lebah

Ganoderma, Aloe Vera

Minyak ikan

Ganoderma lucidum, Ginseng, Propolis lebah, Schisandra, Aloe Vera



# ANEMIA



Mengandung, datang bulan, selepas bersalin, buasir dan masalah fisiologikal lain yang memerlukan badan menghasilkan sel darah merah yang mencukupi.

Anemia kekurangan zat besi.

Hilang selera makan dan kurang memakan sayur-sayuran hijau dan buah-buahan sitrus

# GLUKOSA DARAH



Minum atau makan makanan berkanji menyebabkan tahap gula darah tinggi.

Metabolisme badan perlahan, kurang bersenam menyebabkan tahap gula darah tinggi.

Waktu makan tidak tetap atau obesiti menyebabkan tahap gula darah tinggi.

# KEMEROSOTAN



Mencegah pembesaran prostat.

Mencegah kemerosotan ingatan.

Kemerosotan kanta mata atau penyakit katarak.

# KEADAAN & NUTRISI #6

Zat besi, Vitamin B12, Asid Folik, Debunga lebah

Zat besi, Debunga lebah

Asid Folik, Vitamin B Kompleks

Aloe Vera

Kromium, Debunga lebah

Aloe vera, Minyak ikan

Minyak Biji Labu, Likopena

Minyak ikan, Kunyit, Ko-enzim Q10

Lutein, Minyak ikan, Bilberi, Marigold

# USUS



Kekurangan pengambilan serat menyebabkan masalah pembuangan air besar.

Pergerakan usus perlahan , sering sembelit.

Pergerakan usus lembap , ketidakhadaman.

Mencegah jangkitan enterovirus.

Kekurangan probiotik di usus, masalah ketidakseimbangan bakteria-ekologikal dan sistem imun usus lemah.

# BERAT BADAN



Obesiti akibat edema (retensi air).

Obesiti akibat usia pertengahan.

Sering diet untuk kurus, berat badan meningkat (kesan yo-yo).

Gian makan makanan berkarbohidrat.

Gian makan makanan berlemak/berminyak.

Makan terlalu banyak dan tidak dapat mengawal berat badan.



# KEADAAN & NUTRISI #7

Serat, Aloe vera, Probiotik

Debunga lebah, Serat, Aloe vera

Bawang putih, Serat, Madu

Probiotik

Probiotik, Aloe vera

Kapsaisin, Ekstrak teh hijau

Minyak ikan, Ekstrak teh hijau

Minyak ikan, Ekstrak teh hijau, Ekstrak biji kopi hijau

Kacang putih, Garcinia cambogia

Garcinia cambogia, Ekstrak teh hijau, Ekstrak biji kopi hijau

Garcinia cambogia

# KARDIOVASKULAR



Diet tinggi sodium/garam atau menghadapi tekanan darah tinggi.

Sentiasa merokok dan meminum alkohol dan kurang bersenam.

Tahap kolesterol tinggi (hiperlipidemia).

Tahap trigliserida tinggi.

Sentiasa berjaga sehingga lewat malam dan pengambilan diet tinggi kalori menyebabkan aterosklerosis.

Kencing manis jangka panjang menyebabkan metabolisme lemak perlahan.

Mengelakkan trombosis dan mencegah penyakit kardiovaskular.

# SISTEM IMUN



Badan lemah sejak lahir, sistem imun lemah, senang jatuh sakit.

Kurang selera makan, ketahanan badan lemah. Ingin menguatkan kecergasan fizikal kanak-kanak

Menghalang pertumbuhan bakteria *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Mycobacterium tuberculosis*, *E. coli*, *Streptococcus*, *Candida*, dll.

# KEADAAN & NUTRISI #8

Minyak ikan, Resveratrol

Vitamin C, Resveratrol

Aloe vera, Minyak ikan, Bawang putih

Aloe vera, Minyak ikan, Bawang putih

Aloe vera, Ko-enzim Q10, Buah delima

Astaxantin

Aloe vera, Minyak ikan, Bawang putih, L-arginina

Ganoderma lucidum, Jeli raja, Ginseng, Propolis lebah, Debunga lebah, Laktoferin, Laktobasilus

Madu, Protein soya, Probiotik

Propolis lebah, Jeli raja, Echinacea, Probiotik



# SISTEM RANGKA OTOT

Mencegah osteoporosis disebabkan oleh putus haid (kekurangan hormon dan kalsium).

Sentiasa meminum minuman seperti kopi, arak, menyebabkan kehilangan kalsium.

Kerosakan pada kartilaj menyebabkan kebengkakan dan keradangan (arthritis).

Kejang otot.

Golongan tua, berdiri terlalu lama untuk jangka panjang, para atlet .

Kurang pendedahan cahaya matahari.

# MELEGAKAN TEKANAN

Ketidakseimbangan endokrin serotonin di otak, norepinefrina, dopamin dan lain-lain.

Sering tertekan dan tekanan mental.

Berat badan turun mendadak dan pengambilan sayur-sayuran berlebihan menyebabkan masalah endokrin.

# KEADAAN & NUTRISI #9

Isoflavon soya, Kalsium, Vitamin D, Magnesium

Kalsium, Vitamin D, Magnesium

Glukosamin, Kondroitin, Kunyit

Kalsium, Magnesium

Glukosamin, Kondroitin

Vitamin D, Kalsium, Magnesium



Vitamin B Kompleks, Vitamin B6, Vitamin C

Kumpulan Vitamin B, Debunga lebah, Ginseng

Vitamin B Kompleks

# PEMULIHAN BADAN (WANITA)

Keperluan nutrisi wanita mengandung, meningkatkan pengambilan nutrien spesifik, menggalakkan perkembangan janin semasa mengandung.

Perubahan emosi, berasa edema (sindrom pra-haid).

Haid tidak menentu, sakit haid atau badan lemah.

Wanita yang berusia 45 tahun ke atas senang murung, palpitasi, berpeluh, berasa panas dan masalah sukar tidur (sindrom putus haid) .

# ANTIOKSIDAN

Sering berjaga sehingga lewat malam untuk bekerja atau belajar, tertekan, peningkatan tekanan oksidatif .

Pendedahan jangka lama terhadap sinaran ultraungu, menghasilkan lebih banyak radikal bebas yang mengakibatkan kerosakan kulit dan penuaan pra-matang.

Berada di bawah matahari tanpa kaca mata hitam, terdedah pada radiasi ultraungu, menyebabkan kerosakan radikal bebas terhadap mata dan menjejaskan penglihatan.

# KEADAAN & NUTRISI #10

Kalsium, Zat besi, Vitamin B12, Asid folik, Lesitin, Minyak ikan

Jeli raja, Isoflavon soya

Jeli raja, Isoflavon soya, Minyak ikan

Jeli raja, Isoflavon soya

Vitamin C, Ginseng, Debunga lebah

Teh hijau, Biji anggur, Resveratrol

Bilberi, Beri biru, Marigold, Buah Kismis Hitam, Astaxantin

# *Fungsi Nutrien*

PANDUAN RINGKAS



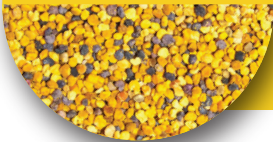


## GINSENG



- Meningkatkan kekuatan fizikal, mengurangkan keletihan
- Membantu anemia, menguatkan fungsi otak, meningkatkan tahap fokus
- Meningkatkan sistem imun
- Meningkatkan peredaran darah
- Mengurangkan tahap lemak darah dan glukosa darah

## DEBUNGA LEBAH



- Meningkatkan sistem imun, mencegah selesema
- Mencegah anemia, menstabilkan sistem saraf
- Meningkatkan kualiti tidur, mencegah sembelit
- Mencegah keilitis angular, beriberi; anti-penuaan

## ALOE VERA



- Mencegah sembelit yang menyebabkan masalah kulit kasar dan jerawat
- Melindungi perut

## KUNYIT



- Mengurangkan sakit sendi
- Meningkatkan peredaran darah dan masalah sejuk kaki dan tangan
- Mencegah degenerasi fungsi otak
- Melindungi mukosa gastrik
- Antioksidan dan anti-kedut
- Melindungi hati

# PANDUAN RINGKAS FUNGSI NUTRIEN

# #11

## BERI BIRU



- Mencegah rabun jauh, rabun malam dan katarak

## TEH HIJAU



- Antioksidan, anti-penuaan
- Mencegah nafas berbau
- Mengurangkan plak dan masalah gusi
- Membantu mengekalkan kesihatan usus

## BIJI ANGGUR



- Antioksidan
- Mencegah penyakit kardiovaskular dan penuaan
- Meningkatkan ketajaman penglihatan

## MULTIVITAMIN



- Asas pemakanan makanan tambahan

## VITAMIN B KOMPLEKS



- Asas pemakanan makanan tambahan

## ASID FOLIK



- Asas pemakanan makanan tambahan
- Mengekalkan perkembangan tiub neural janin
- Mencegah anemia

## VITAMIN C



- Asas pemakanan makanan tambahan, antioksidan
- Membantu dalam penghasilan kolagen

# PANDUAN RINGKAS FUNGSI NUTRIEN

# #12

## VITAMIN D



- Asas pemakanan makanan tambahan
- Membantu penyerapan kalsium
- Mencegah osteoporosis

## VITAMIN E



- Asas pemakanan makanan tambahan
- Antioksidan, mengawalatur ketidakseimbangan hormon

## ZAT BESI



- Asas pemakanan makanan tambahan
- Mencegah anemia

## ZINK



- Asas pemakanan makanan tambahan
- Membekal nutrien untuk perkembangan janin
- Menguatkan sistem keimunan badan
- Mempercepatkan penyembuhan luka

## KROMIUM



- Asas pemakanan makanan tambahan
- Mengawalatur tahap glukosa darah

## KALSIUM



- Asas pemakanan makanan tambahan
- Mencegah osteoporosis

## SELENIUM



- Asas pemakanan makanan tambahan, antioksidan
- Mencegah aterosklerosis, strok

# PANDUAN RINGKAS FUNGSI NUTRIEN

# #13

## KRANBERI



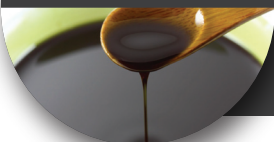
- Antioksidan, mencegah jangkitan saluran kencing

## SCHISANDRA



- Melindungi hati
- Meningkatkan fungsi hati

## MINYAK BIJI LABU



- Mengekalkan fungsi prostat
- Mengawalatur tahap kolesterol

## MINYAK IKAN



- Asas pemakanan yang diperlukan oleh otak
- Meningkatkan pembelajaran dan ingatan
- Mencegah penyakit Alzheimer

## BILBERI



- Antioksidan, nutrisi untuk mata
- Mencegah rabun malam

## MARIGOLD



- Antioksidan, melindungi mata
- Mencegah degenerasi makular

## BUAH KISMIS HITAM



- Melegakan mata letih, anti-penuaan



# PANDUAN RINGKAS FUNGSI NUTRIEN

# #14

## LAKTOBASILUS



- Melegakan kembung perut, cirit-birit, mengekalkan kesihatan usus
- Meningkatkan sistem imun
- Membantu menurunkan tekanan darah dan kolesterol

## OLIGOSAKARIDA



- Menggalakkan pergerakan usus
- Membantu masalah sembelit
- Melindungi hati, menurunkan kolesterol dan tekanan darah

## KLORELLA



- Mengekalkan kesihatan usus
- Meningkatkan fungsi imun
- Menyahtoksik, mengawalatur pH badan

## SERAT



- Menggalakkan pergerakan usus
- Meningkatkan jumlah bakteria baik dalam usus, menurunkan kolesterol, menstabilkan tahap glukosa darah, membantu dalam pengurusan berat badan

## ISOFLAVON SOYA



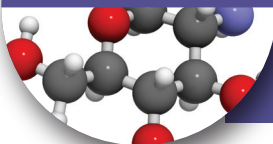
- Membantu melegakan simptom putus haid
- Mencegah osteoporosis, mengekalkan keanjalan kulit

## JELI RAJA



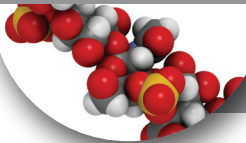
- Melegakan ketidakselesaian simptom putus haid dan simptom pra-haid
- Anti-kedut, mengurangkan keletihan, meningkatkan sistem imun

## GLUKOSAMIN



- Melindungi sendi,
- Melambatkan masalah sakit sendi

## KONDROITIN



- Melambatkan degenerasi sendi
- Melambatkan masalah sakit sendi

## LIKOPENA



- Antioksidan, mencegah penyakit kardiovaskular dan sinaran UV
- Mengurangkan kolesterol, mencegah pembesaran prostat, melegakan masalah saluran kencing

## KO-ENZIM Q10



- Antioksidan, mengekalkan kesihatan kardiovaskular
- Tekanan darah tinggi
- Mencegah penuaan kulit, melambatkan penyakit Parkinson

## RESVERATROL



- Antioksidan, menurunkan lemak darah, melindungi kardiovaskular
- Anti-penuaan, mengurangi penghasilan melanin

## ASTAXANTIN



- Melindungi dari kerusakan ultra-ungu, melembapkan kulit, antioksidan
- Khususnya melindungi mata, mencegah katarak, melegakan ulser perut, keradangan perut, mencegah penyakit kardiovaskular

## ACEROLA



- Sumber vitamin C, antioksidan, anti-penuaan

## POLYGONUM (HE SHOU WU)



- Mengekalkan rambut hitam
- Mengurangkan keguguran rambut
- Melegakan sembelit

# PANDUAN RINGKAS FUNGSI NUTRIEN

# #16

## KACANG HITAM



- Mengurangkan tahap trigliserida, mencegah penyerapan kolesterol, mencegah penyakit kardiovaskular, antioksidan, melindungi jantung, kesihatan kulit, menggalakkan pergerakan usus, melegakan sembelit, melindungi sel otak, mencegah penyakit Alzheimer, mengekalkan rambut hitam

## BAWANG PUTIH



- Meningkatkan sistem imun
- Mengurangkan tahap kolesterol mencegah penyakit kardiovaskular

## PROPOLIS LEBAH



- Menguatkan sistem imun, mengurangkan masalah sesesema, melegakan sakit tekak dan hidung berhingus, anti-penuaan, anti-kedut, mengekalkan fungsi hati, mengurangkan jangkitan saluran kencing, mencegah masalah karies gigi

## ECHINACEA



- Melegakan simptom selesema, mempercepatkan penyembuhan selesema
- Mencegah jangkitan bakteria
- Meningkatkan sistem imun

## GANODERMA



- Meningkatkan sistem imun, mengekalkan kardiovaskular, anti-penuaan
- Melegakan sebahagian besar simptom penyakit

## LAKTOFERIN



- Mengurangkan jangkitan virus usus, tindak balas alergi
- Mengekalkan kesihatan usus

## EKSTRAK KACANG PUTIH



- Membantu dalam pengurusan berat badan

# PANDUAN RINGKAS FUNGSI NUTRIEN

# #17

## KAPSAISIN



- Membantu dalam pengurusan berat badan
- Meningkatkan sistem peredaran darah

## EKSTRAK BIJI KOPI HIJAU



- Mencegah pengumpulan lemak
- Mengawalatur metabolisme glukosa

## GARCINIA CAMBOGIA



- Membantu dalam pengurusan berat badan
- Mengekang selera makan

REV1601