

FOREVER 

# For Your Health & Beauty

KDN PP 10355/10/2012(030786) AJL93186  
MICA(P) 031/10/2012

Volume 2



**World No. 1**  
in Aloe Vera

FOREVER 



**KUALA LUMPUR**  
25, Jalan Jejaka 3,  
Taman Maluri,  
55100, Kuala Lumpur.  
Tel : 03-9287 2237  
Mon-Fri : 10:00am ~ 10:00pm  
Sat : 1:30pm ~ 5:00pm

**SINGAPORE**  
No. 50, Eu Tong Sen Street,  
Singapore 059803.  
Tel : 65-6222 2221  
Mon-Fri : 10:00am ~ 10:00pm  
Sat : 1:00pm ~ 5:00pm

**BRUNEI**  
Unit 2, 1st Floor, Block C,  
Kiarong Complex,  
Bandar Seri Begawan,  
BE 1318, Brunei Darussalam.  
Tel : 00-673-242 0417  
Mon-Sat : 9:30am ~ 12:30pm &  
1:30pm ~ 5:30pm

**KEPONG, KUALA LUMPUR**  
137-1, Jalan Rimbunan Raya 1,  
Laman Rimbunan,  
52100 Kepong,  
Kuala Lumpur.  
Tel : 03-6257 5782  
Mon-Fri : 1:30pm ~ 10:00pm  
Sat : 1:30pm ~ 5:00pm

**KLANG, SELANGOR**  
26 Ground Floor,  
Lorong Tiara 1B,  
Bandar Baru Klang,  
41150 Klang,  
Selangor.  
Tel : 03-3343 0629  
Mon-Thu : 11:30am ~ 8:00pm  
Fri : 2:30pm ~ 9:30pm  
Sat : 12:30pm ~ 5:30pm

**SEREMBAN, NEGERI SEMBILAN**  
10A Lorong Permata 4/1,  
Taman Permata,  
70200 Seremban,  
Negeri Sembilan.  
Tel : 06-764 2476  
Mon-Thu : 10:30am ~ 7:00pm  
Fri : 1:00pm ~ 9:30pm  
Sat : 1:30pm ~ 5:00pm

**MELAKA**  
1-21, 1st Floor,  
Jalan PM3  
Plaza Mahkota,  
75000 Melaka.  
Tel : 06-283 6093  
Mon-Fri : 1:30pm ~ 10:00pm  
Sat : 1:30pm ~ 5:00pm

**NUSA BESTARI SKUDAI, JOHOR**  
10G, Jalan Bestari 7/2  
Taman Nusa Bestari  
81300 Skudai  
Johor.  
Tel : 07-235 7922  
Mon-Fri : 1:30pm ~ 10:00pm  
Sat : 1:30pm ~ 5:00pm

**PELANGI JOHOR BAHRU, JOHOR**  
5 Jalan Kuning 2,  
Taman Pelangi,  
80400 Johor Bahru,  
Johor.  
Tel : 07-334 5931  
Mon-Fri : 1:30pm ~ 10:00pm  
Sat : 1:30pm ~ 5:00pm

**BATU PAHAT, JOHOR**  
80, Jalan Jelawat,  
Taman Banang,  
83000 Batu Pahat.  
Tel : 07-434 0633  
Mon-Fri : 1:30pm ~ 10:00pm  
Sat : 1:30pm ~ 5:00pm

**IPOH, PERAK**  
4A, 1st Floor, Persiaran Greentown 10,  
Greentown Business Centre,  
30450 Ipoh,  
Perak.  
Tel : 05-254 6212  
Mon-Fri : 1:30pm ~ 10:00pm  
Sat : 1:30pm ~ 5:00pm

**ALOR STAR, KEDAH**  
25 Jalan Cemara 9,  
Taman Cemara,  
Jalan Kilang Tebu,  
05050 Alor Star,  
Kedah.  
Tel : 04-772 0397  
Mon-Fri : 11:00am ~ 7:30pm  
Sat : 1:30pm ~ 5:00pm

**BUKIT MERTAJAM, PENANG**  
31, Lorong Perda Selatan 1,  
Bandar Perda,  
14000 Bukit Mertajam,  
Penang.  
Tel : 04-538 2011  
Mon-Fri : 10:30am ~ 7:00pm  
Sat : 1:30pm ~ 5:00pm

**PULAU PINANG, PENANG**  
29-1, 1st Floor Persiaran Bayan Indah,  
Bayan Bay,  
11900, Pulau Pinang.  
Tel : 04-643 3731  
Mon-Fri : 1:30pm ~ 10:00pm  
Sat : 11:00am ~ 7:00pm

**TEMERLOH, PAHANG**  
No 6, 1st Floor, Jalan Sudirman 4,  
Bandar Seri Semantan,  
28000 Temerloh,  
Pahang.  
Tel : 09-296 4500  
Mon-Fri : 1:30pm ~ 10:00pm  
Sat : 11:00am ~ 7:00pm

**KUANTAN, PAHANG**  
A9 Lorong Tun Ismail 10,  
Sri Dagangan Phase II,  
25000 Kuantan,  
Pahang.  
Tel : 09-515 7311  
Mon-Fri : 1:30pm ~ 10:00pm  
Sat : 11:00am ~ 7:00pm

**KUCHING, SARAWAK**  
Sublot 47, Parent Lot 621,  
Block 218, KNLD,  
4th Mile, Jalan Penrissen,  
93250 Kuching,  
Sarawak.  
Tel : 082-464 498  
Mon-Fri: 1:30pm ~ 10:00pm  
Sat : 1:30pm ~ 5:00pm

**MIRI, SARAWAK**  
1st Floor, Lot 2113, Block 5, MCLD,  
Taman Yakin, Lorong 5, Krokop,  
98000 Miri,  
Sarawak.  
Tel : 085-422 503  
Mon-Fri : 10:30pm ~ 7:00pm  
Sat : 1:30pm ~ 5:00pm

**SIBU, SARAWAK**  
4, 1st Floor, Pusat Tanahwang,  
Jalan Pedada,  
96000 Sibu,  
Sarawak.  
Tel : 084-343 650  
Mon-Fri : 10:30am ~ 7:00pm  
Sat : 1:30pm ~ 5:00pm

**KOTA KINABALU, SABAH**  
Block E, Lot 31, 1st Floor,  
Damai Plaza, Phase 3, Luyang,  
88300 Kota Kinabalu,  
Sabah.  
Tel : 088-243 842  
Mon-Fri : 10:30am ~ 7:00pm  
Sat : 1:30pm ~ 5:00pm

**KAJANG, SELANGOR**  
No 2 & 4, Jalan Bukit Angkat 4  
Kawasan Perusahaan Bukit Angkat  
43000 Kajang, Selangor  
Tel : 03-8739 2402  
Mon-Fri : 9:00am ~ 5:30pm  
Sat : 9:00pm ~ 1:30pm

**KUALA TERENGGANU, TERENGGANU**  
80F, Jalan Petani  
20000 Kuala Terengganu  
Tel : 09-631 2554  
Mon-Fri : 1:30pm ~ 10:00pm,  
Sat : 11:00am ~ 7:00pm

# CONTENTS

- 4 Three Must Take Supplements to fight against inflammation
- 6 Is Your Body Toxic?
- 8 Kill the Migraine Pain
- 10 Is your vision blurry?(Cataracts)
- 12 What to do about Sinusitis
- 14 Remedies for acne skin
- 16 Beautiful skin at any age
- 20 Age delaying food for gorgeous skin
- 22 Live happily with healthy lungs
- 24 When the pressure rises
- 26 Keep Your heart healthy
- 28 Think You Might Have Heartburn?
- 30 What I need to Know about Constipation
- 32 Preventing Food Borne Disease – E.coli infection
- 34 Pancreatic cancer: The silent killer
- 36 Fight against cervical cancer
- 38 Care for Your Prostate
- 40 Keeping Your Kidneys Healthy
- 42 What to eat at different life stages for women?
- 46 Men's talk: Stamina UP! Vitality UP! Stress DOWN!
- 50 Are you feeling tired and weak?
- 52 Prevention of osteoporosis
- 54 Pain, pain, Go Away (Gout)
- 56 Is Your Thyroid Underactive?
- 58 Top 3 Nutritional Deficiency in Elderly
- 60 Keeping Kids Fit & Healthy
- 64 Healthy, Vitality & Happiness
- 66 Forever Active Boost (FAB) : Your Solution to Overcome Low Energy
- 68 Beware of Dengue fever
- 70 Better nutrition = Happy Intimate Relationship



LAKE TAHOE 2014

LOCAL INCENTIVE TRIP 2014 BANGKOK

MALAYSIA RALLY GENTING HIGHLANDS 2013

SINGAPORE RALLY INCENTIVE 2013

- Consult your doctor before using if you are pregnant, nursing, or have a medical condition.
- This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

- 如果你是孕妇、哺乳中或有健康问题，在使用产品前请咨询您的医生。
- 这里所讨论的产品不用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。这里所讨论的产品不用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。

- Dapatkan nasihat doktor anda sebelum menggunakan produk jika anda hamil, sedang menyusui, atau mempunyai masalah kesihatan,
- Produk ini tidak bertujuan untuk mendiagnosis, merawat, menyembuhkan atau mencegah sebarang penyakit.

**Design, Distributed & Published by**

FOREVER LIVING PRODUCTS (M) SDN. BHD. (095924-X)  
Wisma Forever, No. 25, Jalan Jejaka 3, Taman Maluri  
55100 Kuala Lumpur  
Tel : 03-9282 0033 Fax: 03-9283 5055

FOREVER LIVING PRODUCTS SINGAPORE PTE. LTD.  
No. 50, Eu Tong Sen Street, Singapore 059803  
Tel : 02-6222 2221 Fax: 02-9532 0286

Printed by  
KUAN PRESS SDN BHD  
No. 8 & 9, Jalan SR 3/7,  
Taman Serdang Raya, Section 3,  
43300 Seri Kembangan,  
Selangor Darul Ehsan.

This magazine is given free to current distributors of FLP Malaysia, Singapore & Brunei who have ordered products in the previous 3 months. Additional copies may be purchased from our offices at a subsidised price, subject to availability. (RM3.00 / S\$1.50 / B\$1.50 for normal issues. A higher price may be fixed for special issues). A copy of this magazine can be downloaded from our website.

[www.foreverliving.com](http://www.foreverliving.com)



A member of the Direct Selling Association of Malaysia  
[www.dsam.org.my](http://www.dsam.org.my)



A member of the Direct Selling Association of Singapore Distributed  
[www.dsas.org.sg](http://www.dsas.org.sg)

Find us at



<https://www.facebook.com/forever.malaysia.singapore.brunei>



NOTE:

- All Product Centres are closed on Sundays & Public Holidays.
- The Product Centres are also closed on every 1st Saturday except for Singapore, Brunei, Penang, Kuantan, Temerloh and Kuala Terengganu

# 对抗炎症，您必须服用的3种营养补充剂

## THREE MUST TAKE SUPPLEMENTS TO FIGHT AGAINST INFLAMMATION

### TIGA JENIS SUPLEMEN MESTI DIAMBIL UNTUK MENENTANG KERADANGAN

Inflammation, the body's response meant to heal, can often be hazardous to health. Chronic inflammation causes heart attacks, stroke, rheumatoid arthritis, dementia, high cholesterol, skin diseases and even cancer.

Excessive stress, poor diet that lacks vitamins and minerals, not drinking enough clean water, lack of sleep, environmental toxicity and lack of exercise all contribute to levels of chronic inflammation that often go undetected for many years until disease finally emerges.

#### WHAT FOODS ARE PRO-INFLAMMATORY (CAUSE INFLAMMATION)?

Our modern diet is a culprit in inflammatory conditions.

- **Unhealthy fats** promote inflammation. Most people eating a Western diet high in processed food or fast food and also consume a lot of omega-6 fats (found in corn, sunflower, and peanut oil). This creates imbalance between the Omega-3 and Omega-6 that promotes inflammation.
- **Refined carbohydrates** are pro-inflammatory. Refined flour, sugar and foods high on the Glycemic Index exacerbate inflammatory conditions. These foods elevate insulin and glucose levels, which raise levels of pro-inflammatory messengers.
- **Trans fat** cause inflammation. Cookies, crackers, cakes, peanut butter, margarine, and many other common processed foods that make use of hydrogenated vegetable oils or partially hydrogenated oil (trans fat) that may contribute to inflammation.
- **Food sensitivities** also contribute to inflammation. In some people, certain foods set off immune system alarm bells that can create inflammation throughout the body. The most common culprits are wheat, dairy, soy and citrus products.

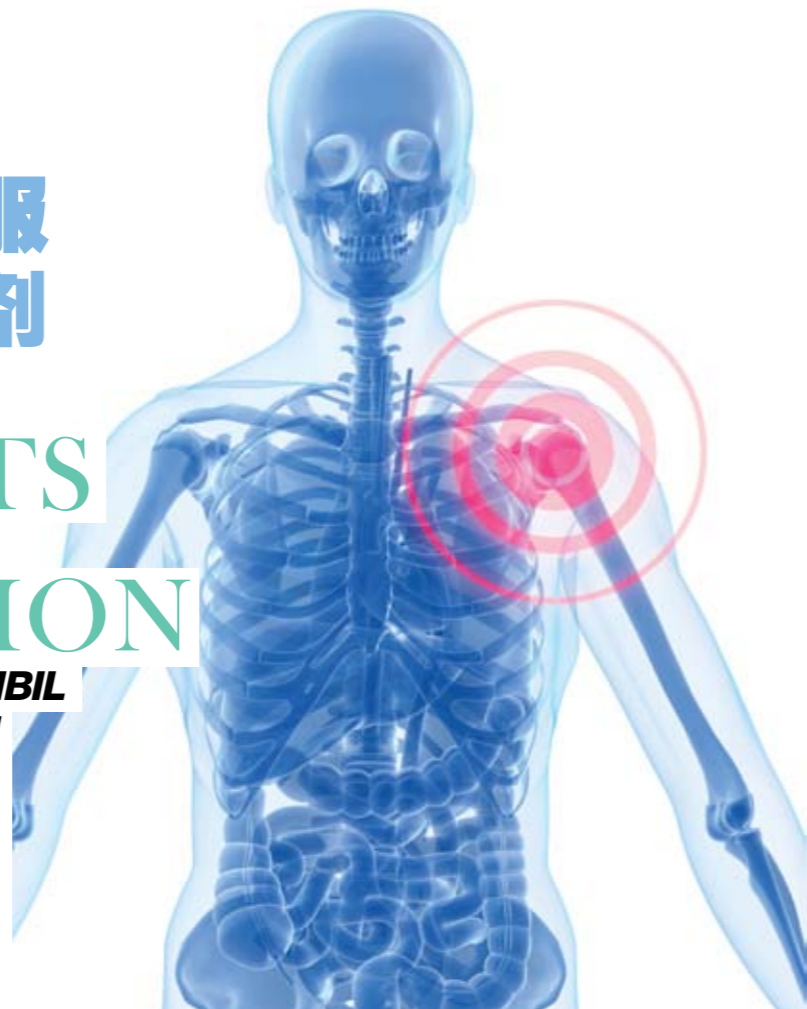
#### THE ANTI-INFLAMMATORY SUPPLEMENTS THAT HELP REDUCE CHRONIC INFLAMMATION

### 1 Omega-3 Fatty Acids

Found most abundantly in fish oil, omega-3 fatty acids which contains both DHA (docosahexaenoic acid) and EPA (eicosapentaenoic acid) helps to lower triglycerides and reduces your risk for heart disease, heart attack, abnormal heart rhythms and lowers blood pressure.

Note that excessive omega-6 fatty acids, found in corn and sunflower oil, can lead to inflammation. In short, Omega-3 curbs inflammation while omega-6 lead to inflammation.

**Supplement: Forever Arctic-Sea** contains Omega-3 and Omega-9 fatty acids, which helps to reduce inflammation process that lead to many diseases.



### 2 Liquid Antioxidants

Fruit juices such as berries are rich in flavonoids which are powerful antioxidants. Drinking fruit juices with a high-fat or high-carbohydrate meal can actually neutralize the inflammatory stress generated by the unhealthy meal and help prevent blood vessel damage.

**Supplement: Pomesteen Power** contains 7 types of high antioxidant fruits at the top of the ORAC value list, which help to protect our body cells by reducing free radical damage.

### 3 Aloe Vera

On a daily basis, it is important to take fruits and vegetables that contains phytonutrients that are protective and inflammation-curbing.

**Supplement: Aloe Vera Gel** is a wholesome supplement with more than 200 beneficial compounds, including Antraquinone Complex that has anti-inflammatory and pain-killing properties.

炎症是身体修复的反应，往往对人体有影响。慢性炎症可引起心脏病发作、中风、类风湿关节炎、老年痴呆症、高胆固醇、皮肤疾病甚至癌症。

压力过大、不良的饮食习惯、缺乏维生素和矿物质，没喝足够的清洁饮水、睡眠不足、环境毒素和缺乏运动可导致慢性炎症，但往往症状不明显，直到疾病出现。

#### 什么食物容易引起身体发炎？

我们现代的饮食是炎症性疾病的罪魁祸首。

- 不健康的脂肪，促进炎症。大多数人喜爱西方饮食，例如精制加工食品或快餐，以及摄取大量的omega-6脂肪酸（玉米，葵花籽油，花生油）。这将造成Omega-3和Omega-6不平衡，并促进炎症。
- 精制碳水化合物促进炎症。精制面粉和糖含量高的食物可造成血糖指数突然提高并促进炎症性疾病。这些食物可提高胰岛素和血糖水平，由此增加炎症水平。
- 反式脂肪引起炎症。饼干、蛋糕、花生酱、人造黄油，和许多其他常见的加工食品，大多使用氢化植物油或部分氢化油（反式脂肪），可能会导致炎症。
- 食物过敏也会导致炎症。有的人对某些食物过敏，进而造成免疫系统的警钟及发炎症状。最常见的罪魁祸首是小麦、牛奶、大豆和柑橘类产品。



#### 补充抗炎的辅助品，有助于减少慢性炎症

### 1 奥美加-3脂肪酸

鱼油中含有最丰富的奥美加-3脂肪酸，其中包括DHA（二十二碳六烯酸）和EPA（二十碳五烯酸），有助于降低甘油三酯和降低心脏病、心脏病发作、心律异常的风险以及降低血压。请注意，玉米和葵花籽油中过量的奥美加-6脂肪酸被发现可导致炎症。总之，奥美加-3脂肪酸可抗炎，而奥美加-6脂肪酸促进发炎。

**营养补充剂：Forever北极海鱼油**含有Omega-3和Omega-9脂肪酸，它有助于减少炎症。

### 2 液状的抗氧化剂

果汁中含有丰富的黄酮类化合物是强而有力的抗氧化剂。高脂肪或高碳水化合物饮食配合果汁，实际上可以消除不健康的饮食所产生的发炎症状，有助于防止血管损伤。

**营养补充剂：石榴活力露**含有7种处于ORAC值列表顶部的高抗氧化水果，这有助于保护我们的身体细胞并减少自由基的伤害。

### 3 芦荟

我们每天的饮食中，应该多摄取水果和蔬菜，因为蔬果中含有许多植物营养素，能制止炎症。

**营养补充剂：芦荟凝胶汁**含有超过200种有益的营养素，其中包括安特拉归农综合体，具有消炎和止痛的作用。

*Keradangan adalah satu bentuk tindak balas badan untuk memulih, seringkali berbahaya pada kesihatan. Keradangan kronik menyebabkan serangan jantung, strok, artritis reumatoid (sakit sendi), demensia, kolesterol tinggi, penyakit kulit dan juga kanser.*

*Tekanan hidup yang tinggi, diet tidak sihat yang kekurangan vitamin dan mineral, tidak meminum air bersih yang mencukupi, kurang tidur, pencemaran alam sekitar, kesemuanya menyumbang kepada semua tahap keradangan kronik yang selalunya tidak dapat dikesan selama bertahun-tahun sehingga penyakit akhirnya muncul.*

#### APAKAH JENIS MAKANAN YANG MERUPAKAN PUNCA KERADANGAN?

Diet moden kita adalah punca keadaan keradangan:

- **Lemak tidak sihat** menggalakkan keradangan. Kebanyakan orang memakan diet Barat yang kaya dengan makanan diproses or makanan segera dan juga memakan asid lemak Omega-6 yang berlebihan (didapati dalam minyak jagung, minyak bunga matahari dan minyak kacang). Ini menyebabkan ketidakseimbangan antara Omega-3 dan Omega-6 yang menggalakkan keradangan.
- **Karbohidrat ditapis** juga menyebabkan keradangan. Tepung yang ditapis, gula dan makanan yang mempunyai Indeks Glisemik yang tinggi memburukkan lagi keadaan keradangan. Makanan tersebut meningkatkan tahap insulin dan glukosa, yang juga meningkatkan tahap keradangan.



- **Lemak trans** juga menyebabkan keradangan. Biskut, kek, mentega kacang, marjerin, dan kebanyakan makanan diproses menggunakan minyak sayuran terhidrogenasi atau minyak separa terhidrogenasi (lemak trans) yang juga menyebabkan keradangan.
- **Sensitiviti (Alergi) makanan** juga menyumbang kepada keradangan. Dalam sesetengah orang, makanan tertentu mencetuskan sistem imun yang mewujudkan keadaan keradangan pada seluruh badan. Pencetus yang paling umum adalah gandum, bahan tenusu, produk soya dan sitrus.

#### SUPLEMEN ANTI-KERADANGAN YANG BOLEH MEMBANTU MENGURANGKAN KERADANGAN KRONIK

### 1 Asid Lemak Omega-3

Paling banyak ditemui dalam minyak ikan, asid lemak omega-3 mengandungi kedua-dua DHA (dokosaheksanoik) dan EPA (eikosapentanoik) yang membantu mengurangkan tahap trigliserida dan mengurangkan risiko penyakit jantung, serangan jantung, ritma jantung tidak teratur dan mengurangkan tahap tekanan darah.

Ambil perhatian bahawa asid lemak Omega-6 yang berlebihan, yang ditemui dalam minyak jagung dan minyak bunga matahari boleh menyebabkan keradangan. Ringkasnya, Omega-3 menentang keradangan sementara Omega-6 menyebabkan keradangan.

**Suplemen: Forever Arctic-Sea** mengandungi asid lemak Omega-3 dan Omega-9, yang boleh membantu mengurangkan proses keradangan yang membawa kepada pelbagai penyakit.

### 2 Cecair Antioksidan

Jus buah-buahan seperti beri adalah kaya dengan flavonoid yang merupakan antioksidan yang kuat. Meminum jus buah-buahan dengan makanan berkarbohidrat atau berlemak tinggi boleh membantu meneutralkan tekanan keradangan yang dihasilkan oleh makanan tidak sihat dan membantu mengelakkan kerosakan saluran darah.

**Suplemen: Pomesteen Power** mengandungi 7 jenis buah-buahan berantioksidan tinggi dalam senarai teratas nilai ORAC, yang membantu melindungi sel-sel badan dengan mengurangkan kerosakan radikal bebas.

### 3 Aloe Vera

Setiap hari, adalah penting untuk mengambil buah-buahan dan sayur-sayuran yang mengandungi fitonutrien yang boleh melindungi badan dan menentang keradangan.

**Suplemen: Aloe Vera Gel** adalah suplemen berkhasiat dengan lebih dari 200 sebatian bermanfaat termasuklah Komplek Antraquinon yang mempunyai ciri-ciri anti-keradangan dan mengurangkan kesakitan.



# 你的身体有毒素吗?

## IS YOUR BODY TOXIC?

### TOKSIK DALAM BADAN?

1. Do you feel tired or fatigued?
2. Do you have trouble concentrating?
3. Do you experience frequent back pain or headaches?
4. Are you overweight or underweight?
5. Do you eat fried, fatty or processed food?
6. Do you eat out more than twice a week?
7. Do you smoke, or have you smoked in the past?
8. Do you experience intestinal gas and bloating after meals?
9. Are you sleepy in the afternoon?
10. Do you take medications for aches and pains?
11. Are you suffering from constipation?
12. Are you suffering from insomnia?

1. 你经常感到疲倦或疲劳吗?
2. 你的注意力无法集中?
3. 你经常感到背部疼痛或头痛吗?
4. 你超重或体重过轻?
5. 你常吃油炸、高脂肪或加工食品吗?
6. 你在外面用餐超过一个星期两次吗?
7. 你有抽烟、或你曾吸烟吗?
8. 你是否在饭后胃胀气和腹胀吗?
9. 你在下午时段感到昏昏欲睡?
10. 你有吃止痛药吗?
11. 你是否患有便秘?
12. 你是否患有失眠症?

1. Adakah anda berasa letih atau penat?
2. Adakah anda mempunyai masalah daya tumpuan lemah?
3. Adakah anda sering mengalami sakit belakang atau sakit kepala?
4. Adakah berat badan anda berlebihan atau tidak mencukupi?
5. Adakah anda makan makanan bergoreng, berlemak atau diproses?
6. Adakah anda makan di luar lebih daripada dua kali seminggu?
7. Adakah anda merokok atau pernah merokok pada masa lalu?
8. Adakah anda mengalami gas usus dan perut kembung selepas makan?
9. Adakah anda mengantuk pada waktu petang?
10. Adakah anda mengambil ubat-ubatan untuk sakit sendi atau sakit lain?
11. Adakah anda mengalami sembelit?
12. Adakah anda mengalami insomnia?

If you've answered YES to three or more of the above questions, your body can benefit from Clean 9 nutritional cleansing program.

#### TOXIC BODY

Our body naturally detoxify everyday as part of a normal bodily process. Detoxification refers to the basic functions of eliminating and neutralizing toxins through the colon, liver, kidney, lungs, lymph and skin. Nowadays, with pollution found in the air, water and food we ate, the buildup of toxins in the body can compromise physical and mental health. Toxins can contribute to chronic fatigue, body odor, insomnia, and headaches, and other symptoms.

#### INFLAMMATORY CONDITIONS

Toxins are foreign substances, thus it can provoke an inflammatory response as the body attempt to fight them. Inflammation is implicated in the development of conditions such as heart disease, psoriasis, asthma, arthritis, and others.

#### DIGESTION PROBLEMS

The gastrointestinal tract provides one of the routes of toxins elimination. People with heavy toxic burden may experience poor digestion, constipation, ulcers and hemorrhoids and diverticulitis (inflammation of the sacs or pouches of the inner lining of the colon).

#### SKIN PROBLEMS

The skin is another means of toxin elimination, and skin problems such



as acne, eczema and psoriasis may result when there are excessive toxins in our body.

#### COGNITIVE THINKING

Those with heavy metal toxicity may experience memory loss, foggy thinking and mood changes.

#### HORMONE IMBALANCES

Xenoestrogens (synthetic agents that act like estrogen in the body) can cause hormone imbalances in women, leading to symptoms of PMS, fibroid and endometriosis (cells from the lining of uterus growing in other parts of the body, most commonly in ovaries). In men, it leads to higher levels of estrogen and lower sperm counts.

#### HOW TO BEGIN DETOX?

1. Lighten up your toxin load. Eliminate alcohol, coffee, cigarettes, refined sugars, saturated fats, and processed food.
2. Relax and relieve stress. Stress triggers your body to release stress hormones in your system which in large amounts create toxins and slows down detoxification enzymes in the liver. Try yoga and meditations.
3. Drink at least 2.5 liters of water daily.
4. Exercise at least 3 times per week. Your body eliminates wastes through sweat.
5. Start with Clean 9 program right away! Follow with Lifestyle 30 program if you are overweight.

以上三个或多个问题，如果你的回答是肯定的，那么Clean 9 排毒计划能给予你的身体许多好处。

#### 身体有毒素

我们的身体每天都会以自然的方式排毒，作为一个正常的身体过程的一部分。排毒是指通过结肠，肝，肾，肺，淋巴结和皮肤的基本功能消除和中和毒素。如今，我们吸入的空气，食用的水和食物含有污染物，这些毒素会在体内积聚并影响身体和心理健康。毒素可导致慢性疲劳，体味重，失眠，头痛等症状。

#### 炎症性疾病

毒素是外来物质，因此当身体试图对抗毒素时就会引起发炎反应。炎症和健康问题如心脏疾病，牛皮癣，哮喘和关节炎有关连。

#### 消化问题

胃肠道提供消除毒素的途径之一。身体毒素负担重的人可能会出现消化不良，便秘，溃疡，痔疮和结肠憩室。

#### 皮肤问题

皮肤是身体的另一个排毒器官。身体如有过多的毒素，可能导致皮肤问题，如痤疮，湿疹和牛皮癣。

#### 认知思维

重金属中毒者可能会导致记忆力减退，思想和情绪变化。

#### 荷尔蒙失调

Xenoestrogens (其功能有如雌激素的合成剂)可能会导致女性荷尔蒙失衡，引起经前综合症，子宫肌瘤和子宫内膜异位症(子宫内膜细胞出现在身体的其他部位，最常见于卵巢)。在男性中，它可导致较高水平的雌激素和精子数量低。

#### 如何开始排毒?

1. 减少毒素负荷。避免酒，咖啡，香烟，精制糖，饱和脂肪和加工食品。
2. 放松和缓解压力。压力会触发你的身体释放应激激素，大量的应激激素会造成毒素的累积和减少肝脏的解毒酶。尝试瑜伽和冥想能帮助放松心情。
3. 每天至少喝2.5公升的水。
4. 做运动，每周至少3次。你的身体可通过流汗清除废物。
5. 立即开始进行Clean 9 排毒计划! 如果你超重，排毒后继续进行Lifestyle 30计划。

Jika anda menjawab YA kepada tiga atau lebih soalan di atas, badan anda boleh mendapat manfaat daripada program nutrisi Clean 9.

#### BADAN TOKSIK

Badan kita menyahtoksik secara semulajadi sebagai sebahagian proses normal badan. Penyahtoksikan merujuk pada fungsi asas badan menyingkirkan dan meneutralkan toksin melalui usus, hati, ginjal, paru-paru, limfa dan kulit. Kini, dengan pencemaran udara, air dan makanan yang kita makan, pengumpulan toksin dalam badan kita boleh menyebabkan kesihatan fizikal dan mental terjejas. Toksin boleh menyebabkan letih yang kronik, badan berbau, insomnia, dan sakit kepala serta simptom yang lain.

#### KEADAAN KERADANGAN

Toksin adalah bahan asing, oleh itu ia mencetuskan tindak balas keradangan sebagai usaha badan menentang toksin. Keradangan ditunjukkan dengan terjadinya keadaan seperti penyakit jantung, psoriasis, asma, arthritis dan sebagainya.

How does Clean 9 program works for you? Clean 9 排毒计划如何帮助你? Program Clean 9



Proper detoxification is more than just getting rid of toxins but include adequate nutrition based on sound understanding of how the human body works. Clean 9 is a great 9-day program that can help you in your quest for a healthier body.

真正的排毒不只是摆脱毒素，同时也提供足够的营养以帮助人体的正常运作。Clean 9是9天的排毒计划，非常有效，帮助你拥有健康的身体。

Penyahtoksikan yang betul bukan sekadar menyingkirkan toksin sahaja tetapi juga termasuk nutrisi lengkap yang berdasarkan pemahaman bagaimana badan kita berfungsi. Clean 9 adalah program 9 hari yang boleh membantu anda mencapai badan yang lebih sihat.

#### MASALAH PENGHADAMAN

Saluran gastrousus adalah salah satu cara penyingkiran toksin. Seseorang yang mempunyai toksin yang banyak mungkin mengalami masalah pencernaan, sembelit, ulser dan buasir serta divertikulitis (satu benjolan atau kantung kecil yang terbentuk pada lapisan dalam kolon).

#### MASALAH KULIT

Kulit juga salah satu cara penyingkiran toksin, dan masalah kulit seperti akne, ekzema dan psoriasis terjadi apabila terdapat toksin berlebihan dalam badan kita.

#### PEMIKIRAN KOGNITIF

Bagi mereka yang mengalami ketoksikan logam berat, mereka mungkin mengalami daya ingatan lemah, pemikiran kabur dan perubahan mood.

#### KETIDAKSEIMBANGAN HORMON

Xenoestrogen (agen sintetik yang bertindak sebagai estrogen dalam badan) boleh menyebabkan ketidakseimbangan hormon dalam wanita, yang membawa kepada simptom PMS, fibroid dan endometriosis (pertumbuhan endometrium (lapisan dalam rahim)). Di kalangan lelaki, ia menyebabkan tahap estrogen yang lebih tinggi dan kiraan sperma yang lebih rendah.

#### BAGAIMANA UNTUK MEMULAKAN DETOK?

1. Ringankan beban toksin anda. Jauhi alkohol, kopi, merokok, gula, lemak tepu dan makanan diproses.
2. Berehat dan melepaskan tekanan. Tekanan boleh menyebabkan badan anda menghasilkan hormon tekanan di mana jumlah toksin yang banyak dihasilkan dan mengurangkan enzim detoksifikasi dalam hati. Cubalah yoga dan bermeditasi.
3. Minum sekurang-kurangnya 2.5 liter air sehari.
4. Bersenam sekurang-kurangnya 3 kali seminggu. Badan anda menyingkirkan toksin melalui peluh.
5. Mulakan program Clean 9 serta-merta! Ikutilah dengan program Lifestyle 30 jika berat badan anda berlebihan.



# KILL THE MIGRAINE PAIN

## 消除偏头痛

## LEGAKAN SAKIT MIGRAIN



Almost everyone gets headaches. You might feel throbbing in the front of your head when having a cold or flu. Or you might feel pain in your temples or at the back of your head from a tension headache after a busy day. Most regular headaches produce a dull pain around the front, top and sides of your head, almost like having a stretched rubber band around it.

But a migraine headache is different.

### WHAT IS MIGRAINE?

Migraine is a headache disorder, with intense pulsing or throbbing pain, usually on one side of the head (either left or right only) accompanied by nausea or vomiting and sensitiveness to light and sound.

Some may experience an aura minutes before the onset of pain. The aura may consist of seeing flashing lights, having numbness or tingling in the face, having a disturbed sense of smell, or having difficulty in speaking.

If you are having migraine headache, you are not alone. According to the Journal of the American Medical Association (JAMA), migraine occurs more often in women than men, with the prevalence of 25% of females and 8% of males.

### CAUSES

The exact cause of migraine is unknown. Current research suggests that inflammation in the blood vessels of the brain causes them to swell and press onto nearby nerves, hence causing pain. This inflammation may arise due to stimulation from the trigeminal nerve (the main sensory nerve of the face)

Many migraine sufferers can identify triggers that cause or aggravate the headache. Avoiding triggers may help reduce the frequency or severity of migraine headaches.

### WHAT ARE MIGRAINE TRIGGERS?

- Stress and anxiety.

- Caffeine and alcohol.
- Lack of sleep or too much sleep.
- Hormonal changes during the menstrual cycle (Some women experience migraine headaches around the time of their menstrual period, which is more likely due to the declining levels of estrogen at the onset of menses).
- Foods that contain nitrates (luncheon meat, hot dogs), tyramine (aged cheeses, smoked fish, red wine), MSG or aspartame.
- Environmental factors such as bright light, loud noises or strong odors.

### SIMPLE TIPS

- Rest and relax in a dark and quiet room when you feel migraine headache coming on.
- Get enough sleep but do not oversleep.

### FOREVER HELPFUL PRODUCTS

#### Aloe Berry Nectar

- Cranberry extract is helpful in balancing hormonal changes.
- Aloe Vera contains anthraquinone complex, which has anti-inflammatory properties that may help to reduce pain during migraine headaches.

#### Forever Arctic-Sea

- Rich in Omega 3 (from coldwater fishes) and Omega 9 (from olive oil) that have anti-inflammatory properties that can help in reducing pain.

#### Forever Royal Jelly

- Rich in vitamin B complex, acetylcholine and inositol which can help to regulate the nervous system, reducing nervousness and stress.
- Contains phytohormones that are helpful in regulating and balancing hormonal changes.



几乎每个人都头痛的问题。患有感冒或流感时，你可能会觉你的头部前方在悸动。或者，忙碌了一天后，你可能会面对鬓角或头后方紧张性的头痛。通常头痛会引起头部的前方，上方和两边隐隐作痛，有如一条拉伸橡皮筋在围绕着头部。然而，偏头痛确是不同的。

### 什么是偏头痛?

偏头痛是头痛症，激烈悸动的疼痛通常在头部一侧（左或右边）伴随恶心，呕吐以及对光线和声音敏感。

一些人会在偏头痛来临前有先兆症状，包括眼前闪光，身体一边的脸部感觉刺痛，嗅觉受影响或说不出话。

如果你有偏头痛，你并不孤单。根据美国医学协会（JAMA）杂志，偏头痛在妇女较为普遍，女性患病率是25%而男性是8%。

### 原因

偏头痛的确切原因尚不清楚。目前的研究表明，在脑血管炎症导致血管肿胀而压迫到膨胀周围的神经，从而引起疼痛。这种炎症可能由三叉神经（主要的脸部感觉神经）的刺激所引起的。

许多偏头痛患者能找出引发或加重的原因，进而有助于减少偏头痛的频率或严重程度。

### 什么可引发偏头痛?

- 压力和焦虑。
- 咖啡因和酒精。
- 缺乏睡眠或睡眠过多。
- 激素在月经周期的变化（由于雌激素水平会在经期前下降，因此一些妇女的偏头痛会发生在月经期）
- 食物含有硝酸盐（午餐肉，热狗），酪胺（奶酪，熏鱼，红葡萄酒），味精或阿斯巴甜。
- 环境因素，如明亮的灯光，大声喧哗或强烈气味。

### 偏头痛发生时，您必须：

- 在一个黑暗而安静的房间休息。
- 获取足够的睡眠，但避免睡眠过多。

### Forever Living 的辅助产品

#### 芦荟小红梅汁

- 含有小红梅萃取物有助于平衡荷尔蒙的变化。
- 芦荟中的安特拉归农综合体具有抗炎的特性，可能有助于减少偏头痛。

#### Forever 奥美加鱼油

- 含奥美加3（来自深海鱼类）和Omega 9（来自橄榄油）具有抗炎的特性，可以帮助减少疼痛。

#### Forever 蜂皇浆

- 丰富的维生素B群，乙酰胆碱和肌醇，有助于调节神经系统，减少紧张和压力。
- 含有植物性荷尔蒙对调节和平衡荷尔蒙的变化很有帮助。

Hampir setiap orang pernah mengalami sakit kepala - anda mungkin berasa denyutan di depan kepala anda ketika mengalami selsema atau flu, atau pun selepas sehari yang sibuk, anda mungkin berasa sakit di pelipis anda atau di belakang kepala anda akibat tekanan. Kebanyakan sakit kepala menyebabkan kesakitan di depan, di atas dan di tepi kepala anda, yang seakan-akan seperti terdapatnya gelang getah yang telah ditegang di kelilingi kepala anda.

Tetapi, sakit migrain adalah berlainan.

### APAKAH ITU MIGRAIN?

Migrain ialah sejenis sakit kepala dengan kesakitan yang berdenyut-denyut, biasanya di sebelah kepala sahaja (kiri sahaja ataupun kanan sahaja). Ini biasanya diiringi rasa loya atau muntah dan kesensitifan yang lebih tinggi terhadap cahaya dan bunyi.

Sesetengah orang mengalami aura beberapa minit sebelum sakit migrain. Antaranya adalah ternampak cahaya yang berdenyut-denyut, mengalami kekebasan atau rasa menggelenyar di bahagian muka, deria bau yang terganggu, atau mengalami kesukaran untuk bercakap.

Jika anda mengalami sakit migrain, anda bukanlah keseorangan. Mengikut Jurnal Persatuan Perubatan Amerika (JAMA), kaum wanita adalah lebih kerap mengalami sakit migrain berbanding kaum lelaki dengan kelaziman sebanyak 25% untuk kaum wanita dan 8% untuk kaum lelaki.

### SEBAB

Sebab sebenar sakit migrain masih tidak diketahui. Keputusan penyelidikan terkini mencadangkan bahawa keradangan pada saluran darah di bahagian otak yang menyebabkan saluran darah mengembang dan menekan pada saraf berdekatan, dengan demikian menyebabkan kesakitan. Keradangan tersebut mungkin disebabkan oleh stimulasi pada saraf trigeminal (saraf sensori utama di muka).

Kebanyakan pesakit-pesakit migrain dapat mengenal pasti pencetus-pencetus yang menyebabkan atau memburukkan sakit migrain mereka. Ke kerap dan keterukan sakit migrain dapat dikurangkan dengan mengelakkan pencetus-pencetus yang dikenalpastikan itu.

### APAKAH YANG MENCETUSKAN SAKIT MIGRAIN?

- Tekanan dan kegelisahan.
- Kafein dan alkohol.
- Kekurangan tidur atau tidur terlalu lama.
- Perubahan hormon ketika peredaran haid (Sesetengah kaum wanita mengalami sakit migrain sebelum haid bermula, yang mungkin disebabkan oleh tahap estrogen yang rendah ketika haid)
- Makanan yang mengandungi nitrat (misalannya daging 'luncheon', 'hot dogs'), tiramin (keju, ikan salai, wain merah), MSG atau aspartam.
- Keadaan persekitaran seperti cahaya yang terang, bunyi yang terlalu bising atau bau yang kuat.

### IKUTI TIPS BERIKUT APABILA ANDA MENGALAMI SAKIT MIGRAIN:

- Berehat di bilik yang gelap dan sunyi.
- Tidur dengan secukupnya tetapi jangan keterlalu.

### PRODUK FOREVER YANG BOLEH MEMBANTU

#### Aloe Berry Nectar

- Ekstrak kranberi boleh membantu mengawalatur perubahan hormon.
- Aloe Vera mengandungi kompleks antrakuinon yang mempunyai ciri-ciri anti keradangan yang dapat membantu mengurangkan kesakitan semasa sakit migrain.

#### Forever Arctic-Sea

- Kaya dengan Omega 3 (daripada ikan lautan sejuk) dan Omega 9 (daripada minyak zaitun) yang mempunyai ciri-ciri anti keradangan yang boleh membantu mengurangkan kesakitan.

#### Forever Royal Jelly

- Kaya dengan vitamin B kompleks, asetilkolina dan inositol yang boleh membantu mengawalatur sistem saraf, dengan demikian mengurangkan kegelisahan dan tekanan.
- Mengandungi fitohormon yang boleh membantu mengawalatur dan menyeimbangkan hormon.





## 您的视力会模糊吗？ IS YOUR VISION BLURRY? ADAKAH PENGLIHATAN ANDA KABUR?

Cataracts are common as you age – but that does not mean you just sit back and wait for your eyesight to deteriorate. Cataracts can affect you by limiting the activities you can enjoy. At the worst case, cataract can lead to blindness.

### WHAT ARE CATARACTS?

Cataracts are cloudy areas in the eye's lens (lens helps to focus light or an image on the retina). A normally clear lens allows light to pass through to the back of the eye, so that a person can see well-defined images. If part of the lens becomes opaque (cloudy), light does not pass through easily and the vision becomes blurry – like looking through cloudy water or a fogged-up window.

In many cases, cataracts are age-related and appear in later life stages.

#### Age-related cataract occurs in two ways;

1. When the ultraviolet light passing through the lens of the eyes, it produces free radicals that damage the proteins in the tissue. This causes the proteins clump together in the lens, causing it to become cloudy.
2. The breakdown of proteins in the lens leads to accumulation of a yellow-brown pigment that clouds the lens.

#### Risk factors for age-related cataracts include;

- Aging (Appear in your 40s, 50s, 60s onwards)
- Family history (Cataracts tend to run in families)
- Long term diabetes
- Long term exposure to bright sunlight
- Previous eye inflammation
- Long term use of certain medications (eg statin and steroid)
- Smoking

### SYMPTOMS

Typically no symptoms are experienced until cataracts have grown large enough to interfere significantly with the passage of light through the lens. Five common symptoms of age-related cataracts are:

- Blurry, cloudy vision
- Vision may be affected by small spots or dots
- Vision gets worse when lights are dim
- Reading becomes very difficult, and eventually impossible
- Double vision

### PREVENTION OF CATARACTS

- Say goodbye to smoking
- Load up on antioxidants
- Wear sunglasses to block UV rays
- Keep diabetes under control if you are diabetic
- Regular exercise

### TREATMENT

With cataract surgery, the eye's cloudy natural lens is removed and replaced with a clear artificial lens implant called an intraocular lens (IOL). Cataract surgery is often performed as an outpatient procedure. After the surgery, the doctor usually places a protective shield over your eye.

Your vision is a precious asset, and one that is vulnerable to the effects of aging. There are things you can do to protect your eyes. It's never too early or too late to start protecting your vision.

### NUTRITIONAL SUPPLEMENTS THAT MAY BE HELPFUL

#### ALOE BITS N PEACHES

- Provides all the goodness of 100% Stabilized Aloe Vera Gel together with the benefits of Peaches.
- Peach contains vitamins A, C, and E which are needed to activate Glutathione (protein fragments which protects the eye from free radical damage) hence playing a role in cataract prevention.

#### FOREVER POMESTEEN POWER

- An antioxidant beverage that is made of high antioxidant fruits: Pomegranate, Mangosteen, Pear, Raspberry, Blackberry, Blueberry and Grape Seed Extract.

- Contains Antioxidants that help protect eyes from harmful effect of UV rays by preventing or slowing down the breakdown of proteins in the lens.

#### FOREVER ARCTIC-SEA

- DHA is found in high concentrations in the retina of the eye.
- Provides DHA that are beneficial to our eyes hence slow down the progression of cataracts.

#### FOREVER LYCIUM PLUS\*

- Contains Lycium, a Chinese herb that is rich in 5 carotenoids (Beta-carotene, Lutein, Lycopene, Cryptoxanthin, Zeaxanthin) that helps in promoting good eyesight and slowing the progression of cataracts.

白内障普遍发生于老年人，但是，这并不意味着您就只能坐着，等待视力逐渐恶化。白内障会影响您的日常活动。在严重的情况下，白内障可导致失明。

### 什么是白内障？

白内障是指眼睛的晶状体出现混浊的状况（晶状体负责集中光线或影像在视网膜上）。在一般的情况下，一个清晰的晶状体能让光线通过，以产生清晰的图像。如果晶状体出现一部分不透明（混浊），光线就不能正常地通过，而造成视线模糊 – 就有如通过表面有雾水的玻璃窗看屋外的状况。

在许多情况下，白内障和年龄是有关联性的，多数发生于老年人的身上。

#### 年龄相关性白内障的发生主要有两个原因：

1. 当紫外线通-眼睛的晶状体时，会产生自由基损伤晶状体中蛋白质。这会导致蛋白质被分解，使其变得混浊。
2. 已被分解的蛋白质可导致棕-色的色素累积在晶状体中。

#### 年龄相关性白内障的危险因素包括；

- 老化（出现在40岁、50岁、60岁或以上）
- 家族历史（遗传）
- 长期糖尿病

- 长期暴露在明亮的阳光下
- 眼睛曾发炎
- 长期使用某些药物（如：他汀类药物和类固醇）
- 吸烟

### 症状

通常没有症状，直到白内障严重妨碍光线通过晶状体。五个年龄相关性白内障的常见症状是：

- 视力模糊
- 视觉被黑点影响
- 在光线昏暗的地方，视觉变得更模糊
- 阅读变得非常困难，甚至不能阅读
- 双面影像

### 治疗

通过白内障手术，眼睛的晶状体可取出，然后植入一个透明的人工晶状体。白内障手术通常为门诊手术。手术后，医生通常会为病人装置眼睛保护罩。

您的眼睛是您珍贵的资产，它容易老化。因此，我们必须保护眼睛，永远都不会嫌太早或太晚开始保护自己的视力。

### 有益眼睛健康的营养辅助品

#### 芦荟蜜桃汁

- 提供100%稳定的芦荟凝胶，同时也添加了蜜桃的好处。
- 蜜桃含有维生素A、C和E，能促进谷胱甘肽（保护眼睛免受自由基伤害的蛋白质）对眼睛的保护，从而发挥了作用，帮助预防白内障。

#### FOREVER石榴活力露

- 一种抗氧化剂饮料：含有高抗氧化剂的水果如石榴、山竹、梨、红莓、黑莓、蓝莓和葡萄籽提取物。
- 抗氧化剂可以帮助保护眼睛免受紫外线的伤害或缓慢蛋白质在眼睛晶状体内的分解。

#### FOREVER北极海鱼油

- 眼睛的视网膜中含有高浓度的DHA。
- 补充DHA，有利于眼睛，从而减缓白内障的发展。

#### FOREVER枸杞甘草片\*

- 含有枸杞子，中国的草药，含有丰富的类胡萝卜素（β-胡萝卜素、叶黄素、番茄红素、隐黄质和玉米黄质），有助于促进良好的视力和减缓白内障的进展。

白内障是常见病，当年龄增长 – 但这并不意味着您就只能坐着，等待视力逐渐恶化。白内障会影响您的日常活动。在严重的情况下，白内障可导致失明。

### APA ITU KATARAK?

Katarak adalah bahagian keruh di bahagian kanta mata (kanta membantu untuk menumpukan cahaya atau imej pada retina). Kanta normal adalah jernih yang membolehkan cahaya melaluinya ke bahagian belakang mata, supaya seseorang boleh melihat imej dengan jelas. Jika sebahagian kanta menjadi legap (keruh), cahaya tidak boleh melaluinya dengan mudah dan penglihatan menjadi kabur – seperti melihat pada air yang keruh atau tingkap berkabus.

Dalam kebanyakan kes, katarak adalah berkaitan dengan umur dan muncul pada peringkat akhir hidup. Katarak berkaitan dengan usia terjadi dalam dua cara;

1. Apabila cahaya ultraungu melalui kanta mata, ia menghasilkan radikal bebas yang merosakkan protein dalam tisu. Ini menyebabkan protein berkumpul di bahagian kanta, menyebabkannya ia menjadi keruh.
2. Pemecahan protein di kanta menyebabkan pengumpulan pigmen kuning-keperangan yang menyelubungi kanta.

#### Faktor risiko katarak berkaitan umur termasuklah;

- Penuaan (Muncul pada umur 40, 50, 60 tahun ke atas)
- Sejarah keluarga
- Penyakit kencing manis untuk jangka masa lama
- Pendedahan terhadap cahaya terang untuk masa yang lama
- Keradangan mata
- Penggunaan sesetengah ubat untuk jangka masa panjang (contoh statin dan steroid)
- Merokok

### SIMPTOM

Biasanya seseorang tidak mengalami sebarang simptom sehinggalah katarak cukup besar untuk mengganggu laluan cahaya melalui kanta.

Lima simptom yang umum bagi katarak berkaitan usia adalah:

- Penglihatan kabur
- Penglihatan terjejas oleh bintik atau titik kecil
- Penglihatan menjadi teruk apabila lampu malam
- Membaca menjadi sukar dan akhirnya mustahil
- Penglihatan berganda

### PENCEGAHAN KATARAK

- Berhenti merokok
- Lebihkan pengambilan antioksidan
- Pakai cermin mata hitam untuk menghalang sinaran UV
- Pastikan diabetes di bawah kawalan jika anda mempunyai penyakit diabetes
- Bersenam selalu

### RAWATAN

Bagi pembedahan katarak, bahagian kanta mata yang keruh dikeluarkan dan diganti dengan implan kanta tiruan yang jernih yang dikenali sebagai kanta intraokular (IOL). Pembedahan katarak sering dilakukan sebagai prosedur pesakit luar. Selepas pembedahan, doktor akan meletakkan pelindung pada mata anda.

Penglihatan anda adalah aset yang sangat berharga, dan senang terdedah kepada kesan-kesan penuaan. Terdapat beberapa perkara yang anda boleh lakukan untuk melindungi mata anda. Ia tidak terlalu awal atau lambat untuk mula melindungi penglihatan anda.

### PRODUK FOREVER YANG BOLEH MEMBANTU ALOE BITS' N PEACHES

- Membekalkan kebaikan Gel Aloe Vera yang distabilkan 100% dengan manfaat buah pic.
- Buah pic mengandungi vitamin A, C, dan E yang diperlukan to mengaktifkan Glutathione (fragmen protein yang melindungi mata daripada kerosakan radikal bebas) justeru memainkan peranan dalam pencegahan katarak.

### FOREVER POMESTEEN POWER

- Minuman berantioksidan yang diperbuat dari buah-buahan berantioksidan tinggi: Buah Delima, Manggis, Pir, Raspberi, Beri Hitam, Beri Biru dan Ekstrak Biji Anggur.
- Mengandungi Antioksidan yang membantu melindungi mata dari bahaya sinaran ultraungu dengan mencegah atau melambatkan pemecahan protein di kanta.

### FOREVER ARCTIC-SEA

- DHA ditemui dengan kepekatan tinggi di bahagian retina mata.
- Membekalkan DHA yang bermanfaat untuk mata, justeru melambatkan perkembangan progresif katarak.

### FOREVER LYCIUM PLUS\*

- Mengandungi Lycium, herba Cina yang kaya dengan 5 jenis karotenoid (Beta-karotena, Lutein, Lycopene, Cryptoxanthin, Zeaxanthin) yang membantu dalam menggalakkan penglihatan yang baik dan melambatkan perkembangan progresif katarak.



\* Available in Singapore only

## 关于鼻窦炎，您能做什么

# WHAT TO DO ABOUT SINUSITIS

### APA YANG PERLU LAKUKAN UNTUK RESDUNG



#### What is a sinus?

Sinuses are air-filled spaces in the skull that are lined with mucus membranes. Sinuses are found around the eyes, nose, forehead and cheeks, and have opening to nasal passages. Functions of the sinuses include humidifying and warming inhaled air, insulation of surrounding eyes and nerves, increasing voice resonance and acting as buffers against facial trauma.

#### What is sinusitis?

Sinusitis is an inflammation of the sinus membranes. There are 2 types of sinus:

- Acute sinusitis – lasts longer than 4 weeks. Usually starts with a common cold or allergy and lead to a bacterial infection
- Chronic sinusitis – lasts longer than 12 weeks/occur more than 4 times per year with symptoms usually lasting more than 20 days. Membranes of sinus and nose are thickened because they are constantly inflamed.

#### Symptoms

- Excessive nasal discharge and pus-like mucus with foul smell
- Blocked or runny nose
- Headache, or pain and tenderness in the face
- Fever and sore throat
- Bad breath / loss of sensation of smell
- Cough, which is often worse at night
- Fatigue

#### Causes

- Colds and allergies may cause excessive mucus production, resulting in blocked sinuses.
- Small hairs (cilia) in the sinuses, which function is to help remove mucus, do not work properly and this causes inflammation
- A deviated / crooked nasal passage or nasal polyps (grape-size growths of the sinus membranes) that block the opening of the sinuses

#### Prevention

- Eat plenty of fruits and vegetables

- Drink plenty of water or hot tea to promote mucus drainage
- Avoid exposure to cigarette, strong odor from chemicals or polluted air
- Get plenty of rest

#### 什么是鼻窦?

鼻窦是鼻腔周围含气的骨质腔，内衬粘液膜。鼻窦位于眼睛、鼻子及额窦两旁，通往鼻腔的部分。鼻窦的功能是保湿及保暖吸入的空气、保护眼睛和周围的神经、提高语音以及保护脸部防止受伤。

#### 什么是鼻窦炎?

- 鼻窦炎是鼻窦粘膜被感染而造成发炎。鼻窦炎可分为两种：
- 急性鼻窦炎 - 症状持续超过4星期。由感冒或鼻敏感开始而造成细菌感染。
- 慢性鼻窦炎 - 症状持续超过12星期或一年发生超过4次，症状超过20天。粘膜和鼻内膜由于长期发炎而增厚。

#### 症状

- 鼻腔分泌物增多、粘液脓性及伴有臭味
- 鼻阻塞或流鼻涕
- 头痛或局部脸颊痛
- 发烧和喉咙痛
- 嗅觉障碍
- 咳嗽，晚间较严重
- 疲惫

#### 原因

- 感冒和鼻敏感造成鼻腔分泌物增多，并阻塞鼻窦。
- 鼻窦中的纤毛能帮助清除粘液，但如果纤毛功能出问题，可引发发炎。
- 鼻息肉（葡萄般大小的鼻窦膜生长物）可阻塞鼻窦出外。

#### 预防

- 多摄取新鲜的蔬菜和水果
- 多喝开水或热茶以帮助鼻通
- 避免暴露在香烟、强烈气味、化学物质或空气污染中。
- 多休息

#### Apakah itu sinus?

Sinus adalah rerongga yang terletak di belakang tulang pipi, dahi dan mata. Ia melembapkan udara yang kita sedut. Apabila rerongga ini dijangkiti kuman atau bengkak ia tidak dapat menyalur keluar udara dan kumbuhan dengan sempurna. Dalam perubatan Melayu tradisional, ia dikenali secara umumnya sebagai resdung atau sinusitis.

#### Apakah itu sinusitis?

- Sinusitis merupakan keradangan pada selaput sinus. Terdapat 2 jenis sinusitis
- Sinusitis akut – berterusan lebih daripada 4 minggu. Biasanya bermula dengan jangkitan virus yang menyebabkan selema yang akhirnya membawa kepada jangkitan sinus oleh kuman bakteria.
  - Sinusitis kronik – berlarutan lebih daripada 12 minggu/4 kali setahun dengan gejala berterusan lebih daripada 20 hari. Selaput sinus dan hidung menebal disebabkan keradangan sinus yang berterusan.

#### Gejala-gejala

- Hingus yang berwarna kuning kehijauan dan berbau busuk
- Hidung tersumbat
- Sakit kepala / sakit di bahagian muka
- Demam dan sakit tekak
- Mulut berbau

- Batuk, lebih teruk pada waktu malam
- Letih dan kurang sihat

#### Apakah yang menyebabkan sinusitis?

- Selema dan demam alergi atau alahan yang menyebabkan keradangan atau terlalu banyak hingus dirembeskan dan menyebabkan bahagian sinus tersumbat
- Silia di dalam sinus (menolak mukus keluar dari sinus ke dalam hidung) tidak berfungsi dan menyebabkan keradangan.
- Berlaku polips nasal atau bahagian nasal septum bengkok yang menyebabkan bukaan sinus tersumbat

#### Pencegahan

- Banyakkan memakan buah-buahan dan sayur-sayuran
- Banyakkan meminum cecair atau teh panas untuk mencairkan mukus dan mengalirkannya keluar
- Jauhkan diri daripada asap tembakau, rokok atau udara tercemar
- Berehat secukupnya

### Forever products that may be helpful Forever的辅助产品： Produk Forever yang dapat membantu

#### ALOE VERA GEL

- Contains Anthraquinone Complex that helps to reduce inflammation and pain.
- Contains Acemannan which helps to boost immune system.
- Contains vitamins A, C and E, and other naturally occurring nutrients, which helps body to fight against free radicals.

#### FOREVER BEE PROPOLIS

- Helps to stimulate production of natural immune factor (interferon), and helps to strengthen body's immune system
- Helps to fight against allergies and reduce inflammation

#### FOREVER GARLIC-THYME

- Helps to stimulate the immune system
- Naturally contains antibacterial and antifungal properties

#### FOREVER ABSORBENT C

- Helps to boost immune system by activating neutrophils (a type of white blood cells), production of antibodies, and control of white blood cells function.
- Helps to reduce allergic reactions by reducing the production of histamine. (produced by the body, histamine are chemicals that causes swelling, sneezing, itching and runny nose).

#### 芦荟汁

- 含有安特拉归农综合体能帮助抑制发炎和舒缓疼痛。
- 含有Acemannan多糖体能帮助增强抵抗力。
- 丰富的维他命A, C和E及其他重要的天然营养素能帮助身体对抗自由基。

#### Forever蜂胶

- 帮助刺激免疫因子的产生（干扰素）并增强免疫系统。
- 帮助对抗敏感及减轻发炎。

#### Forever 大蒜麝香胶囊

- 帮助刺激免疫系统。
- 含有天然的对抗细菌和真菌功能。

#### Forever纤维维他命C

- 刺激中性白血球和抗体的产生以及调节白血球功能。
- 有助于通过减少组织胺的产生以减少过敏反应。（组织胺是由人体产生的化学物质，可造成肿胀、打喷嚏、发痒和流鼻涕）。

#### GEL ALOE VERA

- Mengandung kompleks Antraquinon yang membantu mengurangkan keradangan yang disebabkan oleh virus, bakteria atau alahan dan membantu mengurangkan kesakitan.
- Mengandung acemannan yang membantu meningkatkan sistem imun tubuh.
- Mengandung vitamin A, C, dan E yang membantu melindungi sel-sel daripada serangan radikal bebas.

#### FOREVER BEE PROPOLIS

- Membantu merangsangkan pengeluaran interferon dan memperkuatkan sistem imun tubuh.
- Membantu menghalang kejadian alahan dan mengurangkan keradangan.

#### FOREVER GARLIC-THYME

- Membantu memperkuatkan sistem imun tubuh.
- Secara semulajadinya, mengandungi bahan anti-bakteria dan antikulat.

#### FOREVER ABSORBENT C

- Membantu memperkuatkan sistem imun dengan mengaktifkan sel-sel neutrofil (sejenis sel darah putih), penghasilan antibodi dan pengawalaturan fungsi sel-sel darah putih.
- Mengurangkan tindakbalas alahan dengan mengurangkan penghasilan histamin (bahan kimia yang menyebabkan kebengkakan, bersin, kegatalan atau hidung berhingus).

ketidakseimbangan hormon, kebersihan peribadi yang kurang baik, toksin dari persekitaran, tabiat makan yang kurang baik dan lain-lain. Perempuan muda juga boleh mengalami jerawat sebelum atau semasa datang haid.

#### FOREVER REJIM PENJAGAAN KULIT

**Rejim Kecantikan Blanc Detox** adalah sesuai untuk kulit normal ke berminyak, kulit jerawat dan sensitif. Bahan utama dalam produk ini adalah Aloe Vera yang distabilkan 100%;

Aloe Vera adalah kaya dengan komponen-komponen berikut yang bermanfaat bagi kulit jerawat:

- **Saponin** membersihkan kulit dengan lembut dan menguatkan pertahanan kulit semulajadi untuk melawan kuman dan membantu mengurangkan jerawat
- **Lignin** mempunyai daya penembusan yang khusus membawa nutrien dalam Aloe Vera ke dalam sel kulit.
- **Asid amino** membantu untuk mengalakkan pertumbuhan semula sel-sel kulit dan pembaikan semula.
- **Kompleks Antrakuinon** mempunyai ciri-ciri anti bakteria dan anti-keradangan semulajadi, membantu mengurangkan rasa sakit yang berkaitan dengan kebengkakan jerawat.
- **Vitamin dan Mineral** membantu melindungi kulit dan meningkatkan pembaharuan sel kulit.

#### PROGRAM FOREVER SUPLEMEN UNTUK KULIT

Berikut adalah beberapa produk suplemen yang membantu untuk mengurangkan masalah kulit jerawat:

##### Aloe Vera Gel

- Mengandungi Saponin, sejenis agen semulajadi menghasilkan buih dan membantu membersihkan usus; manakala serabut membantu merangsang pergerakan usus besar dan pembuangan air besar.
- Membantu dalam penyahtoksikan badan. Kulit yang sihat berasal dari sistem pencernaan yang sihat.
- Mengandungi Kompleks Antrakuinon yang membantu mengurangkan keradangan kulit.

##### Forever Royal Jelly

- Mengandung Fitohormon yang membantu dalam mengawalatur keseimbangan hormon. (Ketidakseimbangan hormon adalah penyebab utama jerawat).
- Berpunca dari gurun besar Sonoran di Arizona; rumah kepada beribu-ribu pelbagai jenis bunga dan pencemaran udara yang hampir tidak wujud.

##### Forever Arctic-Sea

- Gabungan minyak ikan dengan minyak zaitun, ditambah dengan vitamin E untuk memelihara kesegaran minyak.
- Mengandungi EPA iaitu Omega-3 yang boleh membantu mengurangkan keradangan dan kebengkakan yang berkaitan dengan jerawat.

##### Forever Bee Propolis

- Kaya dengan 22 jenis Asid Amino, Vitamin B kompleks dan diperkaya dengan jeli raja, nutrien-nutrien ini penting untuk menjaga kesihatan kulit.

- Bertindak sebagai antibiotik semulajadi dengan mengurangkan keradangan dan pembengkakan yang berkaitan dengan jerawat.

##### Forever Pomesteen Power

- Campuran jus buah-buahan yang tinggi dengan antioksidan termasuk buah delima,
- Beri biru, beri hitam, manggis, pir, raspberi, dan ekstrak biji anggur.
- Kaya dengan Antioksidan dan Vitamin C yang penting untuk mengurangkan keradangan kulit dan meningkatkan pembaharuan sel-sel kulit.

**Kulit yang cantik berasal dari badan yang sihat. Diet yang sihat ditambah dengan suplemen yang sesuai amat penting untuk menjaga kesihatan kulit.**



#### TIPS FOR TREATING ACNE SKIN

- Wash your face twice a day (not more) with mild facial wash.
- Do not pick pimples. Picking can make swelling and redness worse.
- Avoid touching your face, except after washing your hands.
- Keep your hair clean. Avoid hair from touching your face to prevent additional dirt and oil from clogging the pores.
- Manage your stress well.
- Sleep and rest well.
- Avoid taking unhealthy food such as fried food, junk food, soft drink and fast food.
- Take more fresh vegetables and fruits.

Pack your diet with antioxidants which help to reduce skin inflammation.

#### 纾缓暗疮皮肤的小贴士

- 每天用温和的洗脸霜洗脸两次, (不能超过两次)。
- 避免挤压暗疮。挤压会使发炎和红肿状况恶化。
- 触摸脸部之前, 必须清洗双手。
- 保持头发的清洁。避免让头发遮盖脸部, 以防止额外的污垢和油脂堵塞毛孔。
- 纾解压力。
- 足够的休息和睡眠。
- 避免吃不健康的食物或饮料如: 油炸的食品, 零食, 汽水和快餐。
- 多吃新鲜的蔬菜和水果。
- 提高饮食中的抗氧化剂, 以帮助减少皮肤发炎。

#### TIP UNTUK PENJAGAAN KULIT JERAWAT

- Cuci muka dua kali sehari (tidak melebihi dua kali) dengan pencuci muka yang sesuai.
- Jangan memicit jerawat. Ini boleh menyebabkan kebengkakan dan kemerahan yang lebih teruk.
- Elakkan daripada menyentuh wajah anda, kecuali selepas mencuci tangan anda.
- Pastikan rambut anda sentiasa bersih. Elakkan rambut daripada bersentuh dengan muka untuk mengelakkan kotoran dan minyak yang boleh menyumbat pori-pori kulit.
- Uruskan tekanan hidup dengan baik.
- Tidur dan rehat yang mencukupi.
- Elakkan mengambil makanan atau minuman yang kurang sihat seperti makanan bergoreng, makanan dan minuman ringan, serta makanan segera.
- Lebihkan mengambil sayur-sayuran dan buah-buahan yang segar.
- Pastikan diet anda kaya dengan antioksidan yang boleh membantu mengurangkan keradangan kulit.

然防御能力, 从而有助于减少暗疮的产生。

- 木质素, 具有特殊渗透能力, 把芦荟中的营养深入滋养和安抚肌肤细胞。
- 氨基酸有助于皮肤的再生和修复。
- 安特拉归农综合体, 具有天然的抗菌和抗炎的特性, 有助于减少暗疮引起的疼痛与肿胀。
- 维生素和矿物质有助于保护皮肤, 促进皮肤细胞的更新。

#### Forever 营养产品的帮助:

以下的营养产品有助于减轻暗疮的皮肤状况:

##### 芦荟凝胶汁

- 含有皂角苷, 一种能产生泡沫的天然物质, 可促进肠道排毒; 丰富的纤维有助于刺激蠕动, 帮助排便。
- 有助于身体排毒。健康的皮肤来自健康的消化系统。
- 含有安特拉归农综合体, 有助于减少皮肤发炎。

##### Forever蜂王浆

- 含有植物性荷尔蒙, 能帮助调节人体的荷尔蒙失调问题。(荷尔蒙失调是导致暗疮的主要因素)。
- 采自于有数千花种以及拥有无污染亚利桑那州的索纳兰高原沙漠。

##### Forever北极海鱼油

- 含有于友和橄榄油, 并添加了维生素E, 以保持鱼油和橄榄油的新鲜。
- EPA (奥美加3) 含消炎作用, 有助于减少皮肤发炎。

##### Forever蜂胶

- 含有丰富的22种氨基酸, 维生素B群, 并添加了蜂王浆; 这些营养素有助于保持健康的皮肤。
- 作为一种天然抗生素, 有助于减轻与暗疮有关的发炎和肿胀。

##### Forever石榴活力露

- 高抗氧化剂果汁, 内含石榴, 蓝莓, 黑莓, 山竹, 洋梨, 红莓和葡萄籽精华。
- 丰富的抗氧化剂和维生素C, 有助于减少皮肤发炎, 促进皮肤更新。美丽的皮肤是由内而外的, 健康的饮食加上有益的营养补充剂对保持健康的皮肤非常重要。

Jerawat adalah keadaan kulit yang dikenali oleh keradangan, pembengkakan dan kemerahan. Jerawat biasanya didapati pada muka, leher, dada, dan punggung.

Jerawat mula bertumbuh dalam kulit 2 hingga 3 minggu sebelum ia muncul di permukaan kulit. Pada setiap folikel rambut terdapat kelenjar minyak yang menghasilkan sebum (bahan berminyak) supaya kulit sentiasa lembut dan lembap. Biasanya sebum harus dikeluarkan melalui pori-pori kulit. Jerawat terjadi apabila sebum kering dan sel-sel kulit mati menghalang sebum daripada dirembes keluar pada permukaan kulit. Hal ini meningkatkan pertumbuhan bakteria dan menyebabkan keradangan kulit di mana jerawat muncul.

Jerawat adalah umum pada zaman remaja kerana sebum yang dihasilkan berlebihan akibat perubahan hormon. Namun, jerawat juga boleh berlaku pada orang dewasa muda kerana tekanan hidup,



## Blanc Detox Beauty Regime

#### Forever Arctic-Sea

- A combination of Fish Oil and Olive Oil, added with Vitamin E as an antioxidant to keep the oil fresh.
- The Omega-3 EPA found in fish oil helps to reduce inflammation of skin.

#### Forever Bee Propolis

- Rich in 22 types of Amino Acids, Vitamin B complexes and fortified with Royal Jelly, this help to maintain healthy skin.
- Acts as a natural antibiotic, which helps to reduce inflammation and swelling associated with acne.

#### Forever Pomesteen Power

- Perfect blend of high antioxidant fruits that include pomegranate, blueberry, blackberry, mangosteen, pear, raspberry and grape seed extract.
- Rich in Antioxidants and Vitamin C that help to reduce skin inflammation and promote renewal of skin.

**Beautiful skin comes from the inside out; a good combination of healthy diet and helpful nutritional supplements are important to maintain healthy skin.**

暗疮俗称为粉刺或青春痘, 其皮肤状况特征是发炎, 肿胀和发红。常见于脸部, 颈部, 胸部和背部。

其实, 在暗疮还没出于皮肤表面的2至3个星期前就已开始逐渐形成了。每个毛囊都附有皮脂腺, 以分泌皮脂(油性物质)保持皮肤柔软和湿润。在正常的情况下, 皮脂可通过毛孔, 排出于皮肤表面。若有干掉的皮脂和死细胞堵塞毛孔, 造成皮脂无法正常排出, 可引起毛孔阻塞, 促进细菌生长, 导致皮肤发炎而引起暗疮。

由于荷尔蒙变化的关系, 暗疮较普遍于青少年时期。然而, 成年人也可能会有暗疮的问题, 这和生活紧张, 荷尔蒙失调, 个人卫生欠佳, 环境毒素, 营养不良等因素有关。一些年轻女性也会在经期前或经期间面对此问题。

#### Forever 护肤系列

美白净化系列适合中性至油性, 暗疮, 甚至敏感肌肤。产品中的主要成分是100%稳定纯芦荟。

芦荟的天然舒缓性质对暗疮肌肤非常有益, 它含有:

- 皂角苷是天然的清洁剂, 能柔和地清洁皮肤, 并加强肌肤对细菌的天



# 挽救暗疮肌肤 REMEDIES FOR ACNE SKIN PENJAGAAN KULIT BERJERAWAT

Acne is commonly known as pimples; a skin condition that is characterized by inflammation, swelling and redness. It is commonly found on face, neck, chest and back.

An acne blemish begins approximately 2 to 3 weeks before it appears on the skin's surface. Attached deep within each hair follicle is a sebaceous gland which generates sebum (oily substance) to keep skin soft and moist. Typically the sebum has to excrete through the skin pores. Acne happens when dried sebum and dead skin cells block the pores, promoting the growth of bacteria, leading to inflammation of the skin.

Acne is common among teenagers when sebum is being produced excessively due to hormonal changes. However, acne may also occur in young adults because of stressful lifestyle, hormonal imbalance, poor personal hygiene, environmental toxin, poor nutrition etc. Young women may also experience acne before or during menstruation.

#### FOREVER SKIN CARE REGIME

**Blanc Detox Beauty Regime** is suitable for normal to oily, blemished and even sensitive skin. The main ingredient of the products is 100% Pure Stabilized Aloe Vera.

The soothing Aloe Vera is rich in components that are beneficial for acne skin:

- **Saponins** cleanse the skin gently and strengthen the skin's natural defense against microbes, thus helps to prevent further breakout of pimples.
- **Lignin**, with special penetrating property, carries nutrients deep down to nourish and soothe the skin.



- **Amino acids** help to promote skin regeneration and repair of inflamed skin.
- **Anthraquinone Complex**, with natural anti-bacteria and anti-inflammatory properties, helps to reduce pain associated with swelling pimples.
- **Vitamins and Minerals** help to protect skin and promote renewal of skin cells.

#### FOREVER SKIN NUTRITIONAL PROGRAM

Below are some Forever nutritional supplements that are helpful to

alleviate acne skin condition:

##### Aloe Vera Gel

- Contains Saponins, a bubble-forming substance which helps to cleanse digestive tract, while fiber helps to stimulate colon movements and improve bowel movement.
- Helps in body detoxification. Healthy skin comes from healthy digestive system.
- Contains Anthraquinone Complex that helps to reduce inflammation of skin.

##### Forever Royal Jelly

- Contains Phytohormones which are helpful in regulating hormonal balance. (Hormonal imbalance is the major cause of acne).



- Sourced from high desert in Arizona, with thousands of variety of flowers and almost non-existent pollution.





美丽的皮肤来自健康的身体。想要拥有健康的身体，就必须照顾好生活起居，包括营养需求。只要您决定用心地照顾好皮肤，从来都不会太早或太迟。

#### 20岁的皮肤

20岁的这段时期是皮肤最重要的十年。在这个阶段里，您对皮肤的照顾，将决定皮肤以后的状况。因为在20岁时，皮肤最有可能在最佳状况，拥有足够的胶原蛋白，并处于最柔软的状况。任何紫外线的伤害，都可能尚未开始显现。

20多岁的女性最多的皮肤烦恼是痤疮，但它是可以避免的。大多数20多岁的人有痤疮问题，是因为他们使用不适的护肤产品，剥夺皮肤的天然油脂，导致皮肤缺乏水分，皮脂腺过度活跃，而引起痤疮问题。荷尔蒙的变化也可能导致皮脂腺过度活跃。

#### 30岁的皮肤

即使您很努力地照顾好皮肤，您还是可能开始有一些细纹和皱纹，尤其是眼睛和嘴巴周围。皮肤变得更薄和更细致，胶原蛋白开始流失，细胞再生能力开始放缓，肤色显得有点暗沉。

#### 40岁的皮肤

皮肤开始出现阳光伤害所累积的色斑和红色斑点。您也会失去更多的胶原蛋白和弹性蛋白，皮肤保水力减弱。由于皮肤不能均匀地反射光线，就会显得没有光泽。

#### 50岁以后的皮肤

防止阳光对皮肤的损害，从来不会太迟。50岁以后的皮肤细胞更新的速度变得缓慢。您的皮肤最明显的变化是，干燥和失去弹性。停止微笑或眯眼后，表情纹依然存在；毛孔更明显，尤其是鼻子和脸颊上。您的皮肤很有可能出现“蜘蛛痣”、色素沉着（老年斑）和受阳光伤害而出现的斑点。更年期也可能引起多种皮肤问题，包括极端干燥和痤疮。

一旦进入60岁和70岁，基本上所有在50岁出现的皮肤问题会更加明显。

#### 不同年龄阶段的皮肤营养补充品

##### 20岁和30岁阶段

**芦荟小红莓汁**健康的皮肤来自健康的消化系统。芦荟含有皂角甙，一种天然的清洁剂，帮助净化消化道；可溶性和不溶性的纤维，帮助结肠蠕动和排泄。此外，芦荟小红莓汁有助于平衡体内的荷尔蒙系统，减少泌尿道感染。

**Forever Royal Jelly** Stress and hormonal imbalance cause acne. Royal Jelly contains phytohormones which are helpful in regulating body hormonal balance, thus improving skin health.

**Forever Absorbent-C** Vitamin C is a strong antioxidant, which helps in reducing free radicals damage, caused by overexposure to the sun or pollution. Free radicals weaken collagen and elastin (the fibers that support skin structure), causing wrinkles and other signs of premature aging. Vitamin C also helps to boost collagen production.

**IN YOUR 40s AND BEYOND** Besides the products recommended above, it is important to add additional products when you are in 40s and above. (We noted that more and more customers are adding these two products to their health regime while they are in the 30s, which is a good practice).

**\*Forever Active HA** As we grow older, the ability of skin to produce hyaluronic acid (HA) decreases and the skin becomes drier, thinner, and fine lines and wrinkles appear. Forever Active HA helps the skin to retain its moisture and increases hydration to the cells - from the inside out - giving your skin smoothness and elasticity.

**Forever Arctic-Sea** Dry, inflamed skin or skin that suffers from the frequent appearance of whiteheads or blackheads can benefit from supplementing with essential fatty acids (EFAs), especially Omega-3s. EFAs are responsible for skin repair, moisture content, and overall flexibility.



stop smiling or squinting; pores are more visible, especially on the nose and cheeks. You're likely to have developed "spider veins" and hyperpigmentation (age spots), and spots from sun damage. Menopause can cause a multitude of skin problems, including extreme dryness and acne.

Once you hit your 60s and 70s, basically all the issues that arose in your 50s become more extreme.

#### NUTRITION SUPPLEMENTS FOR DIFFERENT AGES

##### IN YOUR 20s AND 30s

**Aloe Berry Nectar** Healthy skin comes from healthy digestive system. Aloe Vera contains saponins, bubble forming substances which help to cleanse digestive tract, while soluble and insoluble fiber help colon movements and excreting of waste products. Besides, Aloe Berry Nectar is helpful in balancing body hormonal system and reducing urinary tract infections.

**Forever Lite Ultra with Aminotein (Vanilla/Chocolate)** Amino acids are building blocks for the body and for healthy skin too. Forever Lite Ultra with Aminotein provides the essential amino acids required by the body for collagen building, cell repair and regeneration.



## 任何年龄都能拥有美丽的肌肤

# BEAUTIFUL SKIN AT ANY AGE

## Kulit Yang Cantik Tanpa Mengira Usia

Beautiful complexion is a result of good health. To enjoy good health, you need to take care of lifestyle requirements, including nutritional needs. It is never too early or too late to start taking good care of your skin.

#### IN YOUR 20s

This is the most important decade for your skin. The way you care for it now will determine what it will look like for the rest of your life. Because it is probably at its healthiest, with great collagen support, your skin is supple. Whatever sun damage you may have has not yet started to show.

The number one complaint among women in their 20s is acne, but it is largely avoidable. Most 20-somethings have acne break out because they use dehydrating products that strip their skin of natural oils, which causes oil glands to be overactive, resulting in pimples. Hormonal changes can also cause overactive oil glands.

#### IN YOUR 30s

Even if you have taken good care of your skin, you will probably start noticing fine lines and wrinkles, especially around the eyes and mouth. Skin becomes thinner and finer, there is some loss of collagen, cell turnover has begun to slow down, making your complexion look a little dull.

#### IN YOUR 40s

You're beginning to see cumulative sun damage in the form of blotchiness and red spots. You're also losing more collagen and elasticity, and your skin retains less moisture. Because it doesn't reflect light evenly, your complexion is losing some of its glow.

#### IN YOUR 50s AND BEYOND

It is never too late to prevent sun damage and to stop the progression of damage you may already have. Cell turnover is slow; the most significant change you'll notice in your complexion is dryness and loss of elasticity. Expression lines no longer disappear after you

**Forever 超级优质营养粉 (含有Aminotein) (香草/巧克力)** 氨基酸是身体及皮肤细胞的基本单位。Forever超级优质营养粉提供身体所需的氨基酸以制造胶原蛋白，帮助修复皮肤细胞和细胞更新。

**Forever 蜂皇浆** 压力和荷尔蒙失调会造成粉刺。蜂皇浆含有天然的植物性荷尔蒙能帮助调节荷尔蒙失调的问题，进而达到改善皮肤的健康。

**Forever 纤维维他命C** 维他命C是强力的抗氧化剂，帮助减少自由基的伤害。过渡的阳光暴晒和环境污染是造成自由基的主要因素。自由基会造成皮肤中的胶原蛋白和弹性蛋白（帮助维持皮肤结构的蛋白）变得脆弱，而引起皱纹和其他的皮肤老化现象。维他命C能帮助提高胶原蛋白的产生。

**40岁以上**除了以上所推荐的产品，40岁以上的人士可考虑添加以下的重要营养补充品，（我们留意到，越来越多的顾客加入这两个产品以维持健康的皮肤，这是一个很好的做法）。

**\*Forever 活性HA** 身体中的HA（琉璃醣碳基酸）的产量会随着年龄减少，而引起皮肤干燥、变薄及细纹和皱纹的出现。Forever 活性HA帮助皮肤恢复滋润，让细胞保住水分，让您的皮肤柔滑。

**Forever 北极海鱼油** 服用含有必需脂肪酸的辅助品由其奥美加3，对干燥皮肤、皮肤发炎及黑头粉刺问题有帮助。必需脂肪酸负责修复皮肤、保持皮肤滋润及弹性。



*Kulit yang cantik adalah hasil badan yang sihat. Untuk menikmati kesihatan yang baik, anda perlu menjaga keperluan gaya hidup, termasuklah keperluan pemakanan. Adalah tidak terlalu awal atau lambat untuk menjaga kulit anda dengan baik.*

**BERUSIA 20-AN** Ini adalah dekad yang paling penting untuk kulit anda. Cara anda menjaganya pada usia ini akan menentukan bagaimana keadaan kulit anda pada sepanjang hayat. Oleh kerana kulit anda pada usia ini adalah paling sihat, dengan sokongan kolagen yang kuat, kulit anda kelihatan anjal. Apa sahaja kerosakan disebabkan sinaran matahari, ia masih belum kelihatan.

Aduan nombor satu bagi wanita dalam lingkungan 20-an adalah jerawat, dan kebanyakannya boleh dielakkan. Kebanyakan wanita 20-an mengalami jerawat adalah disebabkan oleh penggunaan produk yang menyebabkan kulit semakin kering, dan mengakibatkan kelenjar minyak aktif, justeru menyebabkan jerawat. Perubahan hormon juga menyebabkan kelenjar minyak terlalu aktif.



\* Available in Singapore only

**BERUSIA 30-AN** Walaupun anda menjaga kulit anda dengan baik, anda mungkin mula mendapati garis halus dan kedut muncul khasnya di sekitar mata dan bibir. Kulit menjadi lebih nipis dan kolagen makin berkurangan. Penggantian sel semakin lambat, menjadikan kulit anda kelihatan kusam.

**BERUSIA 40-AN** Anda mula mendapati kerosakan sinaran matahari muncul dalam bentuk tompok-tompok warna tidak sekata dan bintik merah. Kulit anda kehilangan kolagen dan keanjalan, dan kelembapan semakin berkurangan. Oleh kerana kulit anda tidak mencerminkan cahaya sekata, kulit anda kelihatan tidak berseri.

**BERUSIA 50-AN DAN SELEPASNYA** Adalah tidak terlalu lambat untuk mencegah kerosakan sinaran matahari dan menghentikan perkembangan kerosakan yang mungkin anda alami. Penggantian sel adalah lambat; perubahan paling ketara yang anda akan perasan adalah kekeringan dan kehilangan keanjalan. Urat mula timbul ('spider veins') dan pigmentasi (tompok usia), tompok kerosakan matahari mungkin muncul. Menopaus boleh menyebabkan pelbagai masalah kulit, termasuklah kekeringan yang melampau dan jerawat.



Apabila anda mencapai usia 60-an dan 70-an, kesemua isu yang muncul dalam umur 50-an menjadi lebih ekstrem.

#### SUPLEMEN NUTRISI BAGI USIA BERLAINAN BERUSIA 20-AN DAN 30-AN

**Aloe Berry Nectar** Kulit yang sihat datangnya dari sistem pencernaan yang sihat. Aloe Vera mengandungi saponins, yang boleh membantu membersihkan usus kecil, sementara serabut larut dan tidak larut air boleh membantu dalam pergerakan usus besar dan melancarkan pembuangan najis. Aloe Berry Nectar boleh membantu dalam mengimbangkan sistem hormon badan dan mengurangkan jangkitan saluran kencing.

**Forever Lite Ultra with Aminotein (Vanilla/Chocolate)** Asid amino adalah blok binaan bagi membina badan dan untuk kulit yang sihat juga. Forever Lite Ultra with Aminotein membekalkan asid amino yang diperlukan oleh badan untuk membantu dalam penghasilan kolagen, pembaikpulihan dan pertumbuhan sel-sel.

**Forever Royal Jelly** Tekanan dan hormon tidak seimbang boleh menyebabkan akne. Jeli Raja mengandungi fitohormon yang boleh membantu dalam mengawalatur hormon tubuh, dan kulit anda akan menjadi lebih baik.

**Forever Absorbent-C** Vitamin C adalah sejenis vitamin antioksidan yang kuat yang boleh membantu dalam mengurangkan kerosakan radikal bebas, akibat pendedahan cahaya matahari atau pencemaran. Radikal bebas boleh menyebabkan struktur kolagen dan elastin lemah seterusnya menyebabkan terjadinya kedut dan gejala-gejala penuaan pramatang. Vitamin C juga boleh membantu dalam mengiatkan penghasilan kolagen.



**BERUSIA 40-AN DAN SELANJUTNYA** Selain daripada produk di atas, adalah penting untuk menambah beberapa produk apabila anda mencapai 40 tahun ke atas. (Kami mendapati semakin ramai konsumer menambah dua produk di bawah dalam penjagaan kesihatan mereka ketika mereka berusia 30-an, yang merupakan tabiat yang baik)

**\*Forever Active HA** Apabila usia kita semakin tua, kebolehan kulit untuk menghasilkan asid hialuronik (HA) berkurangan dan ini menyebabkan kulit menjadi lebih kering, menipis dan kemunculan garis-garis halus dan kedut. Forever Active HA boleh membantu kulit mengekalkan kelembapan dan meningkatkan kelembapan sel kulit - dari dalam ke luar - menjadikan kulit anda kelihatan lebih licin dan anjal.

**Forever Arctic-Sea** Kulit yang kering, meradang atau sering kali terjadinya bintik hitam atau bintik putih, boleh mendapat manfaat daripada suplemen asid lemak perlu, khasnya omega-3. Asid lemak perlu boleh membantu dalam penyembuhan kulit, mengekalkan kelembapan dan keanjalan kulit.



# 肌膚抗老化超級食物 AGE-DELAYING FOOD FOR GORGEOUS SKIN

## NUTRISI BAIK = KULIT CANTIK

Are you concerned with looking older than your chronological age? With aging, skin cells divide more slowly, and the inner layer (dermis) begins to thin. The network of elastin and collagen fibers which support the outer layer becomes less dense, causing wrinkles and fine lines. (Elastin allows the skin to stretch, while collagen acts like cement to give the skin structure and strength). Aging causes the skin to lose its elasticity, less able to retain moisture; its oil-secreting glands are less efficient and the skin is slower to heal.

To have truly healthy skin from the inside out, you absolutely have to think about what you are feeding it.

**GO FOR HEALTHY FATS** Essential fatty acids, found in oily fish, nuts and seeds, help to keep skin soft and supple. Some studies also showed that they may help in improving skin conditions such as eczema. It also helps to reduce inflammation of the skin.

**Supplement:** Forever Arctic-Sea is a natural blend of Omega-3 from fish oils and Omega-9 from olive oil, providing a good balance of healthy fats. It contains essential fatty acids, EPA, and DHA, with vitamin E added to keep its oils fresh. Besides being helpful for dry skin and to alleviate skin conditions such as eczema, it is generally a great supplement for skin.

### ARM YOURSELF WITH ANTIOXIDANTS

Pomegranates, Mangosteen, Pear, Raspberry, Blueberry, Blackberry and Grape Seed Extract are very high in antioxidants which target free radicals to prevent damage of skin cells. (Free radicals are unstable molecules that cause premature aging and disease).

**Supplement:** Forever Pomesteen Power – a perfect blend of high antioxidant fruits – rich in antioxidants and vitamin C that help to promote skin renewal and fight symptoms of aging.

### SEE IT WITH C

Vitamin C and bioflavonoids help to support collagen in the skin, keeping skin firm and youthful looking. According to Linus Pauling Institute, Vitamin C is necessary in order to produce collagen in your body. Vitamin C deficiency leads to the formation of extremely weak collagen molecules that deteriorate rapidly.

**Supplement:** Forever Absorbent-C is matrix-bonded with Oat Bran for maximum absorption. It contains natural Citrus Bioflavonoid that maximizes the effectiveness and potency of Vitamin C.

**SAY YES TO SOY** Soy protein has complete amino acids that are building blocks of protein, needed by the body. Soy may help to boost skin-firming collagen because it is rich in isoflavones.

**Supplement:** Forever Lite Ultra with Aminotein is a nutritious shake that is easily digested and absorbed in the body. It is rich in Amino Acids



\* Available in Singapore only



(required by the body for collagen building, to build, strengthen and repair tissues), Vitamins and Minerals. It is lactose-free, making it suitable for people looking for non-dairy supplements.

**GO FOR HA** With aging, the ability of skin to produce hyaluronic acid (HA) decreases. Skin becomes drier, thinner, fine lines and wrinkles appear. In fact, HA and collagen are vital to maintaining the skin structure. Collagen gives the skin its firmness while HA nourishes and hydrates the collagen.

**Supplement:** Forever Active HA\* helps the skin to retain its moisture and increases the hydration to the skin cells, resulting in smoother and 'plump' skin. Besides, Forever Active HA also contains Ginger and Turmeric root that help to promote proper joint function.

**KEEP IT CLEAN WITH FIBRE** Fiber helps to stimulate intestine movement and improve bowel movement that helps in detoxification. Healthy skin comes from healthy digestive system.

**Supplement:** Aloe Vera Gel contains saponins, a bubble forming substances which helps to cleanse the digestive tract, and soluble and non-soluble fiber that help to stimulate intestine movement and excretion of waste products.

您是否介意看起来比实际年龄更老呢? 随着老化过程, 皮肤细胞分裂速度比较慢, 皮肤的内层(真皮)开始变薄。皮肤里的弹性蛋白和胶原蛋白的纤维排列变得较不密集而导致皱纹和细纹的产生。(弹性蛋白可使皮肤伸展, 而胶原蛋白能给予肌肤结构和强度)。老化使皮肤失去弹性, 锁水的能力和油脂分泌较低, 因此皮肤的愈合速度较慢。



想要拥有由内而外真正健康的肌肤, 想一想您给自己吃了什么?

**选择健康的油** 深海鱼和坚果中所含有的必需脂肪酸, 有助于保持皮肤柔软。一些研究还表明, 它们可能有助于改善皮肤问题如湿疹。必需脂肪酸也有助于减少皮肤发炎。

**补充品:** Forever 北极海鱼油含有来自鱼油的奥美加3和橄榄油中的奥美加9, 是天然的融合, 提供健康的脂肪比例。它含有人体需要的必需脂肪酸, EPA和DHA, 也添加了维生素E, 以保持油脂的新鲜。除了帮助干性皮肤和缓解皮肤问题如湿疹, 基本上, 它对皮肤健康特别有益。

**抗氧化剂的保护** 山竹、石榴、梨子、红莓、蓝莓、黑莓和葡萄籽提取物含有特高的抗氧化成分, 能减少自由基, 防止皮肤细胞受损。(自由基是不稳定的分子, 导致过早的衰老和疾病)。

**补充品:** Forever 石榴活力露 – 完美地融合了高抗氧化剂的水果; 含有丰富的抗氧化剂和维生素C, 有助于促进皮肤更新和对抗衰老症状。

**维生素C的威力** 维生素C和生物类黄酮, 有助保护皮肤里的胶原蛋白, 保持皮肤紧致, 年轻。根据莱纳斯·鲍林研究所, 人体需要维生素C以产生胶原蛋白。缺乏维生素C会导致胶原蛋白不坚固。

**补充品:** Forever 纤维维生素C结合了维生素C、柑橘生物类黄酮和燕麦麸, 更易吸收。它含有天然的柑橘生物类黄酮, 能提高维生素C的效力。

**向大豆说“好”** 大豆蛋白具有完整的氨基酸, 人体所需要的蛋白质。大豆有助于增强皮肤的胶原蛋白, 因为它含有丰富的异黄酮。

**补充品:** Forever 超级优质营养粉 (Aminotein) 是一种营养丰富的饮料, 很容易消化和吸收, 它含有丰富的氨基酸(胶原蛋白的主要成分)、维生素和矿物质。它也不含乳糖。

**选择HA** 随着年龄的增长, 皮肤产生玻尿酸(HA)的能力降低。皮肤变得干燥、变薄、细纹和皱纹频频出现。事实上, 玻尿酸和胶原蛋白是维持皮肤结构的主要原料。胶原蛋白稳定皮肤结构, 而玻尿酸滋养和保湿胶原蛋白。

**补充品:** Forever 活性HA\*帮助皮肤保留水分, 滋润皮肤细胞, 进而产生平滑和健康的皮肤。此外, Forever 活性 HA含有生姜和姜黄, 也有利于促进关节功能。

**纤维保持肠道清洁** 纤维有助于刺激肠道蠕动、改善便秘、有助于排毒。健康的皮肤来自健康的消化系统。

**补充品:** 芦荟凝胶汁含有皂角甙, 能形成泡沫的物质, 帮助清洗肠道。芦荟含有可溶性和非可溶性纤维, 能帮助刺激肠道蠕动和排除废物。

Adakah anda bimbang kelihatan lebih tua berbanding umur anda? Dengan penuaan, sel kulit membahagi dengan lebih lambat, dan lapisan dalam kulit (dermis) mula menipis. Rangkaian elastin dan serabut kolagen yang menyokong lapisan luar kulit menjadi kurang padat, menyebabkan kedut dan garisan halus mula kelihatan. (Elastin membolehkan kulit anda meregang, dan kolagen berfungsi sebagai simen untuk memberi struktur dan kekuatan kulit). Penuaan menyebabkan kulit kehilangan keanjalan, kurang mampu mengekalkan kelembapan, kelenjar minyak kurang efisien dan kulit lambat sembuh.

Untuk memiliki kulit yang benar-benar sihat dari dalam, anda mestilah memikirkan apa yang anda makan.

**MAKANLAH LEMAK YANG BAIK** Asid lemak perlu, didapati dalam ikan berminyak, kekacang, dan bijirin membantu kulit kelihatan licin dan lembut. Beberapa kajian menunjukkan bahawa asid lemak perlu boleh membantu masalah kulit seperti ekzema. Ia juga boleh membantu mengurangkan keradangan kulit.

**Cadangan suplemen:** Forever Arctic-Sea adalah campuran semulajadi Omega-3 dari minyak ikan dan Omega-9 dari minyak zaitun yang menyediakan keseimbangan lemak yang baik. Ia mengandungi asid lemak perlu, EPA, DHA dan ditambah dengan vitamin E untuk memastikan kesegaran minyak ikan dan minyak zaitun. Selain ia berguna untuk kulit yang kering dan mengurangkan masalah kulit seperti ekzema, ia adalah makanan tambahan yang baik untuk kulit.

**LENGKAPI DIRI DENGAN ANTIOKSIDAN** Buah Delima, Manggis, Pir, Raspberi, Beri Biru, Beri Hitam dan Ekstrak Biji Anggur adalah sangat tinggi antioksidan yang menasaskan radikal bebas untuk mengurangkan kerosakan sel kulit. (Radikal bebas adalah molekul yang tidak stabil yang menyebabkan penuaan pra-matang dan penyakit)

**Cadangan suplemen:** Forever Pomesteen Power – campuran sempurna buah-buahan berantioksidan tinggi – kaya dengan antioksidan dan vitamin C yang boleh membantu menggalakkan pembaharuan kulit dan mengurangkan simptom-simptom penuaan.

**LIHATLAH DENGAN C** Vitamin C dan bioflavonoid membantu menyokong kolagen dalam kulit, memastikan kulit tegang dan muda. Menurut Institusi Linus Pauling, Vitamin C adalah diperlukan untuk menghasilkan kolagen dalam badan anda. Kekurangan Vitamin C menyebabkan penghasilan molekul kolagen yang lemah dan senang dimusnahkan.

**Cadangan suplemen:** Forever Absorbent-C mengandungi vitamin C yang diikat matrik dengan Bran Oat untuk penyerapan maksimum. Ia mengandungi Sitrus Bioflavonoid semulajadi yang memaksimumkan keefektifan dan potensi Vitamin C.

**KATAKAN YA PADA SOYA** Protein soya mengandungi asid amino lengkap yang merupakan blok binaan bagi protein yang diperlukan oleh badan. Soya boleh membantu menggalakkan penghasilan kolagen kerana ia kaya dengan isoflavon.

**Cadangan suplemen:** Forever Lite Ultra with Aminotein adalah minuman berkhasiat yang senang dicerna dan diserap oleh badan. Ia adalah kaya dengan Asid Amino (diperlukan oleh badan untuk penghasilan kolagen, membina, menguatkan dan membaikpulih tisu sel), Vitamin dan Mineral. Ia adalah bebas laktosa, menjadikannya sesuai bagi mereka yang mencari suplemen bukan tenusu.

**INGATLAH HA** Dengan penuaan, keupayaan kulit untuk menghasilkan asid hialuronik (HA) berkurangan. Kulit menjadi kering, menipis, dan garisan halus dan kedut muncul. Malah, HA dan kolagen adalah penting untuk mengekalkan struktur kulit. Kolagen memberikan kulit keanjalan manakala HA menyubur dan melembapkan kolagen.

**Cadangan suplemen:** Forever Active HA\* boleh membantu kulit mengekalkan kelembapan dan meningkatkan penghidratan kepada sel kulit, menjadikan kulit lebih licin dan anjal. Selain itu, Forever Active HA mengandungi Halia dan Akar Kunyit yang boleh membantu menggalakkan fungsi sendi yang baik.

**PASTIKAN BERSIH DENGAN SERABUT** Serabut membantu merangsang pergerakan usus besar yang membantu dalam penyah toksikan. Kulit yang sihat datangnya dari sistem pencernaan yang sihat.

**Cadangan suplemen:** Aloe Vera Gel mengandungi saponin, agen pembersih yang membersihkan sistem pencernaan, manakala serat larut dan tidak larut air merangsang pergerakan usus besar dan mengumuhkan bahan-bahan toksik.



# Live happily with HEALTHY LUNGS

## 健康肺部，快乐生活

### HIDUP BAHAGIA DENGAN PARU-PARU YANG SIHAT

The lungs are an essential part of the respiratory system. It is an organ responsible for bringing oxygen to the body. It is also a detoxification organ that protects us from air borne toxins such as dust, smoke and bacteria. Lungs detoxify by removing carbon dioxide and mucus from the body. Mucus is produced by bronchial to warm and moisten the air before they enter the lungs. Mucus also prevent harmful particles like dust from entering the lungs by trapping and filtering them out of the airway before being expelled in the form of phlegm through coughing. However, lung problems such as bronchitis and asthma may cause excessive phlegm.

A poor diet combined with living in a polluted area, smoking and shallow breathing can make our lungs' function less efficient and can lead to lung disease. The followings are common lung diseases:

- **Asthma** is a chronic inflammatory disease of the airway characterized by airflow obstruction and contraction. Symptoms include wheezing, coughing, chest tightness and shortness of breath.
- **Bronchitis** is the inflammation of the mucous membranes of the bronchi, often caused by viral infection. Symptoms include cough, fever with chills, muscle aches, nasal congestion, and sore throat.
- **Pneumonia** is a potentially a life-threatening illness characterized by inflammation of the lung. Symptoms include cough, chest pain, fever, breathing difficulty and cough with thick, greenish or yellowish phlegm.

#### TIPS FOR HEALTHY LUNGS:

- Do lung exercises regularly – Stand in a relaxed position in a green surrounding where the air is clean. Inhale normally and slowly and hold for few seconds. Then exhale slowly to remove the air deepest in the lungs that often have the most impurities.
- Take a brisk walk at least once a day. Walking promotes healthy breathing.
- Maintain a diet rich in fruits and vegetables which help to keep your immune system strong and healthy.
- Quit smoking. Smoking can damage your lungs and reduce body resistance to fight respiratory infections.
- Drink at least 2 liter of water per day to facilitate detoxification process in your body.

#### FOREVER HELPFUL PRODUCTS

##### Aloe Vera Gel

- Patented formula: contains nutrient rich 100% stabilised aloe vera gel.
- Contains anthraquinone complex which is a group of compounds with anti-inflammatory and pain-killing properties.
- Helps in systemic healing of the body from ailments that result from the body's underperforming detoxification.



##### \*Forever Lycium Plus

- Contains two Chinese herbs, lycium and licorice, which are rich in antioxidants.
- Lycium, rich in beta-carotene, the precursor of vitamin A, helps in maintaining good eyesight and healthy skin.
- Licorice has been used by Chinese for centuries to treat sore throat, upper respiratory infection and reduce phlegm.

##### Forever Pomesteen Power

- Perfect blend of high antioxidant fruit juice that includes pomegranate, blueberry, blackberry, mangosteen, pear, raspberry and grape seed extract.
- The antioxidants help to reduce the damage from free radicals, thus providing protection for the respiratory system.

##### Bee Propolis

- Bee Propolis has natural anti-inflammation properties which is beneficial for those who have respiratory disorder like sore throat and bronchitis.
- Bee Propolis, rich in bioflavonoids, helps to enhance the immune system to fight against microbes, thus helps to reduce respiratory tract infection.
- Sourced from the Sonoran high desert in Arizona, which home to thousands of variety of flowering plants with almost non-existent air pollution.



\* Available in Singapore only

肺是呼吸系统的一个重要组成部分，负责把氧气带入到身体里。其实，肺部也是一个排毒器官，保护我们免受空气中毒素如灰尘，烟雾和细菌的伤害。肺部通过排出二氧化碳和粘液排毒。呼吸道所产生的粘液的作用是湿润空气，好让空气在进入肺部前，变得较温热。粘液也能帮助过滤有害物质并把它们堆积起来形成痰液，通过咳嗽反应排出。然而，肺部的疾病如气管炎和哮喘可引起过量的痰产生。

不良的饮食习惯加上生活在受污染的地区以及吸烟，错误的呼吸法可引起肺部功能降低，并可能导致肺部疾病。以下是较常见的肺部疾病：

- **哮喘病**是一种慢性呼吸道炎症性疾病，其疾病会导致呼吸道反复地扩张和收缩。症状包括气喘，咳嗽，胸闷和气短。支气管炎是支气管粘膜发炎，通常由病毒感染引起。
- **症状包括**咳嗽，发烧，发冷，肌肉酸痛，鼻塞和喉咙痛。
- **肺炎**是一种潜在的威胁生命的疾病。症状包括咳嗽，胸痛，发烧，呼吸困难，绿色或黄色的痰和咳嗽。

#### 维持肺部健康的小贴士：

- 经常进行肺部运动 – 在空气清新的环境中，以放松的姿势站着。慢慢地，正常吸气并维持几秒钟。然后慢慢地呼气，以消除肺部中最深层的不良物质。
- 每天至少散步一次，以促进健康呼吸。
- 维持健康的饮食，多吃水果和蔬菜有助于保持你的免疫系统的健康和强壮。
- 戒烟。吸烟会损害你的肺并降低身体对抗呼吸道感染的能力。
- 每天喝至少两公升的水分，以促进身体排毒。

#### 对肺部有益的Forever产品

##### 芦荟凝胶汁

- 专利配方，含有营养丰富的100%稳定芦荟凝胶汁
- 含有丰富的皂角甙，一种天然的清洁剂，可帮助肠道排毒和帮助排便。
- 帮助身体改善由于身体排毒功能不良所引起的健康问题。



##### \*Forever 枸杞干草片

- 含有两种富有高抗氧化物的中国传统草药– 枸杞和干草。
- 枸杞含有丰富的胡萝卜素作为维他命A的前质，可以帮助保持良好视力和健康的皮肤。
- 干草自古以来广泛地被中国人用于治疗喉咙痛，上呼吸道感染和帮助化痰。

##### Forever 石榴活力露

- 高抗氧化剂果汁，内含石榴，蓝莓，黑莓，山竹，洋梨，红莓和葡萄籽精华。
- 抗氧化剂有助于减少自由基的破坏，从而保护呼吸系统的细胞。

##### Forever 蜂胶

- 蜂胶具有天然的抗炎特性，有助于肺部疾病患者修复细胞。
- 蜂胶含有丰富的生物类黄酮，有助于增强免疫系统，抵抗病菌。
- 采自于有数千花种以及拥有无污染亚利桑那州的索纳兰高原沙漠。

Paru-paru merupakan sebahagian penting sistem pernafasan. Ia bertanggung jawab untuk membawa oksigen ke tubuh. Ia juga merupakan organ detoks yang melindungi kita dari bahan toksin yang berada dalam udara seperti debu, asap dan bakteria. Paru-paru menjalankan proses detoksifikasi dengan mengeluarkan gas karbon dioksida dan lendir. Lendir dihasilkan oleh bronkial untuk menghangatkan dan melembapkan udara sebelum memasuki paru-paru. Lendir juga mengelakkan bahan berbahaya seperti debu daripada memasuki paru-paru dengan memerangkap dan menapiskannya keluar dari saluran pernafasan sebelum dikeluarkan dalam bentuk kahak melalui batuk. Namun, penyakit paru-paru seperti bronkitis dan asma boleh menyebabkan kahak berlebihan.

Pemakanan yang kurang sihat, ditambah dengan kawasan yang tercemar, merokok dan cara pernafasan yang tidak betul boleh membuatkan fungsi paru-paru kita terjejas dan boleh menyebabkan penyakit paru-paru. Berikut adalah penyakit paru-paru yang umum:

• **Asma** adalah penyakit keradangan saluran udara yang kronik. Penyakit ini disebabkan oleh halangan dan kontraksi aliran udara. Gejalanya adalah batuk, sesak dada, dan sesak nafas.

• **Bronchitis** adalah keradangan selaput lendir saluran pernafasan, sering disebabkan oleh jangkitan virus. Gejalanya meliputi batuk, demam, menggigil, sakit otot, hidung tersumbat, dan sakit tekak.

• **Pneumonia** adalah penyakit yang boleh membawa maut dan disebabkan oleh keradangan pada paru-paru.

Gejalanya termasuk batuk, sakit dada, demam, sesak nafas dan berkahak tebal dan kehijauan atau kekuningan.



#### TIP UNTUK PARU-PARU YANG SIHAT:

- Senaman paru-paru – Berdiri pada posisi yang relaks di persekitaran yang kehijauan dan bersih. Tarik nafas secara normal dan perlahan. Tahan nafas untuk beberapa saat. Kemudian, hembus nafas secara perlahan-lahan untuk mengeluarkan udara yang penuh dengan kotoran.
- Berjalan-jalan dengan pantas sekurang-kurangnya sekali sehari. Berjalan mengalakkan pernafasan yang sihat.
- Kekalkan diet yang kaya dengan buah-buahan dan sayur-sayuran yang dapat membantu mengekalkan sistem imun yang kuat dan sihat.
- Berhenti merokok. Merokok boleh merosakkan paru-paru anda dan mengurangkan kekuatan badan untuk menentang infeksi sistem pernafasan.
- Minum sekurang-kurangnya 2 liter air sehari untuk memudahkan proses detoksifikasi dalam badan anda.

#### PRODUK FOREVER YANG BOLEH MEMBANTU

##### Gel Aloe Vera

- Formula berpaten, mengandungi gel aloe vera yang distabilkan 100% dan berkhasiat tinggi.
- Mengandungi kompleks antrakuinon yang mempunyai ciri-ciri anti keradangan dan penyembuhan.
- Boleh membantu dalam penyembuhan sistemik tubuh dari penyakit yang dihasilkan dari proses detoksifikasi yang kurang baik

##### \*Forever Lycium Plus

- Mengandungi dua jenis herba China iaitu lycium dan likuoris, yang kaya dengan antioksidan.
- Lycium, kaya dengan beta-karotena, prekursor vitamin yang boleh membantu dalam penjagaan penglihatan ya baik dan kulit yang sihat.
- Likuoris telah digunakan oleh masyarakat China selar berabad-abad untuk mengubati sakit tekak, jangkit saluran pernafasan atas dan mengurangkan kahak.

##### Forever Pomesteen Power

- Campuran jus buah-buahan yang tinggi dengan antioksidan iaitu buah delima, beri biru, beri hitam, mangg pir, rasperi dan ekstrak biji anggur.
- Kaya dengan antioksidan yang boleh membantu mengurangkan kerosakan sel badan akibat serangan radikal bebas dan memberi perlindungan kepada sel sistem pernafasan.

##### Forever Bee Propolis

- Bee Propolis mempunyai sifat anti-keradangan semulajadi yang bermanfaat bagi mereka yang mempunyai penyakit saluran pernafasan dan paru-paru.
- Bee Propolis adalah kaya dengan bioflavonoid yang boleh meningkatkan keupayaan sistem keimunan tubuh untuk melawan mikrob.
- Berpunca dari gurun besar Sonoran di Arizona, rumah kepada beribu-ribu pelbagai jenis pokok bunga dan pencemaran udara yang hampir tidak wujud.



# When the Pressure Rises

## 当血压上升

### Apabila tekanan meningkat

Hypertension or high blood pressure is on the rise globally, and more people are starting to have hypertension at a young age. Around 1 in 5 Singaporeans aged 18 to 69 years, and 43% of Malaysians aged 30 years and above have hypertension.

Lifestyle and dietary habits are contributing to this rising trend in hypertension. Among other things, high-sugar and high-fat diets, lack of exercise, obesity, smoking, and stress are risk factors of high blood pressure.

#### What is blood pressure?

When the heart beats, it pumps blood into the arteries, building up pressure (systolic blood pressure) on the walls of the blood vessels. The pressure is necessary as it makes it possible for blood to be transported to different parts of the body.

However, if this pressure is too high, it can cause serious damage to health. If your systolic blood pressure is 140mmHg or more, or your diastolic blood pressure is 90mmHg or more, you have hypertension.

#### Complications

Hypertension increases the risk of developing 'atherosclerosis' (hardening and narrowing of arteries), and uncontrolled hypertension can expose you to a host of complications, such as:

- Coronary heart disease
- Heart failure
- Stroke
- Peripheral artery disease (narrowing of the blood vessels of the limbs)
- Kidney failure

The risk can be higher if the hypertensive patient has other medical conditions such as diabetes, obesity and high cholesterol. Known as silent killer, hypertension is often present without any symptom.

#### Simple ways to keep your blood pressure down

- Maintain a healthy weight
- Exercise regularly
- Reduce sodium (salt) in your diet.
- Eat a diet rich in whole grains, fruits, vegetables and low fat dairy products and reduce consumption of food with saturated fat and cholesterol.

- Cut down on alcoholic beverages
- Do not smoke
- Reduce your stress

#### 当血压上升

全球各地患有高血压的人士不断上升，甚至有许多人开始在年轻的时候患上高血压。在新加坡，18至69岁的成年人当中，大约每五人就有一位患有高血压。在马来西亚，三十岁以上的人大约43%患有高血压。

生活方式和饮食习惯是主要造成血压上升的因素。其中，高糖和高脂肪的饮食，缺乏运动，肥胖，吸烟，压力是高血压的危险因素。

#### 什么是血压？

当心脏跳动时，血液流入动脉，产生对血管壁的压力（收缩压）。这股压力是必要的，因为它使血液被输送到身体的不同部分。但是，如果这种压力过高，就会严重损害健康。如果你的收缩压140mmHg或以上，或舒张压为90mmHg或更多，那么你就患有高血压。

#### 并发症

高血压会提高发展动脉粥样硬化（硬化和动脉狭窄）的风险。不受控制的高血压可引起以下的并发症，如：

- 冠心病
- 心脏衰竭
- 中风
- 动脉疾病（四肢的血管狭窄）
- 肾功能衰竭

患有高血压者如同时患有糖尿病，肥胖和高胆固醇等病症，并发症的风险就越高。高血压是沉默杀手，往往没有任何症状。

#### 帮助您维持正常血压的简单方法

- 保持健康的体重
- 经常运动
- 饮食减少钠（盐）的摄取
- 饮食包含全谷类，水果，蔬菜和低脂肪奶制品和减少饱和脂肪和胆固醇的食物。
- 减少酒精饮料
- 不要吸烟
- 减少压力

#### Apabila Tekanan Meningkat

Hypertensi atau tekanan darah tinggi kian meningkat di seluruh dunia, dan lebih ramai orang mula menghidapi hipertensi pada usia muda. 1 daripada 5 rakyat Singapura yang berusia 18 hingga 69 tahun, dan 43% rakyat Malaysia yang

berusia 30 tahun ke atas menghidapi hipertensi.

Gaya hidup dan tabiat pemakanan adalah penyumbang ke arah trend yang kian meningkat dalam hipertensi. Antaranya, diet tinggi gula dan lemak, kurang bersenam, kegemukan, merokok, dan tekanan adalah faktor risiko penyakit tekanan darah tinggi.

#### Apakah itu tekanan darah?

Apabila jantung berdenyut, ia mengempam darah ke arteri, membina tekanan (tekanan darah sistolik) pada bahagian dinding saluran darah. Tekanan ini adalah perlu untuk membawa darah ke bahagian badan yang berlainan.

Akan tetapi, apabila tekanan ini terlalu tinggi, ia boleh menyebabkan masalah kesihatan. Apabila tekanan darah sistolik anda adalah 140mmHg atau lebih, atau tekanan darah diastolik adalah 90mmHg atau lebih, anda menghidapi hipertensi.

#### Komplikasi

Hypertensi meningkatkan risiko aterosclerosis (pengerasan dan penyempitan arteri) dan hipertensi yang tidak dikawal boleh mendatangkan pelbagai komplikasi seperti:

- Penyakit koronari jantung
- Kegagalan jantung
- Strok
- Penyakit arteri perifer (penyempitan saluran darah bahagian kaki / tangan)
- Kegagalan fungsi ginjal

Risiko adalah lebih tinggi jika pesakit hipertensi mempunyai masalah kesihatan yang lain seperti kencing manis, obesiti dan kolesterol tinggi. Dikenali sebagai pembunuh senyap, hipertensi kerap hadir tanpa sebarang simptom.

#### Cara mudah menurunkan tekanan darah

- Kekalkan berat badan yang sihat
- Bersenam selalu
- Kurangkan natrium (garam) dalam diet anda.
- Makan diet yang kaya dengan gandum, buah-buahan, sayur-sayuran dan produk tenusu rendah lemak dan kurangkan makanan yang kaya dengan lemak tepu dan berkolesterol tinggi.
- Kurangkan minuman beralkohol
- Jangan merokok
- Kurangkan tekanan anda



## Forever Helpful Products for Healthy Blood Pressure / 对高血压有益的Forever产品 / Produk-produk Forever yang boleh membantu:



#### Aloe Vera Gel

- Contains saponins, which are tiny-bubbles-forming natural cleansing agents that help to cleanse intestine and improve bowel movement.
- A clean digestive system reduces the burden of liver in detoxification and frees up the liver to metabolize fats more efficiently.
- Aloe vera also helps to enhance the uptake of nutrients.

#### 芦荟凝胶汁

- 含有皂角苷，一种天然清洁剂，可产生微小泡沫，帮助清肠排毒。
- 干净的消化系统能减少肝脏在排毒方面的负担，进而让肝脏更好地代谢脂肪。
- 芦荟也能帮助增加营养的吸收。

#### Aloe Vera Gel

- Kaya dengan saponins, sejenis agen pembersih semulajadi yang menghasilkan buih kecil, justeru boleh membantu membersihkan usus dan meningkatkan pergerakan usus.
- Sistem pencernaan yang bersih mengurangkan beban hati dan membolehkan hati memetabolismakan lemak dengan lebih efisien.
- \* Aloe Vera juga membantu penyerapan nutrien dengan lebih baik.



\*Available in Singapore only

#### Forever ARG1+

- Contains L-Arginine that is beneficial to support healthy blood pressure by helping blood vessels relax and open wider for greater blood flow.
- Added with proprietary fruit blend include Pomegranate, Grape skin, Berries and Red Wine Extract to support better health.

#### Forever能量精力粉

- 含有L-精氨酸，能帮助血管放松和扩大以促进良好的血液流动，进而帮助维持健康的血压。
- 富含专有的水果混合包括石榴、葡萄皮、多种梅子和红葡萄酒萃取，以帮助维持身体健康。

#### Forever ARG1+

- Mengandungi L-Arginine yang bermanfaat untuk menyokong tekanan darah yang sihat dengan membantu saluran darah mengendur dan terbuka luas untuk peredaran darah yang lebih lancar.
- Ditambah dengan campuran buah seperti Buah Delima, Kulit Anggur, Beri dan Ekstrak Wain Merah untuk menyokong kesihatan jantung.



#### Forever Arctic-Sea

- Combines natural fish oil with olive oil to provide omega 3 and omega 9, to provide a healthy balance of cholesterol
- Contains essential fatty acids, EPA, DHA, and Oleic Acid (from olive) which are helpful for lowering bad cholesterol (LDL) and increase the level of good cholesterol (HDL) as well as lowering blood pressure.

#### Forever北极海鱼油

- 来自鱼油的奥美加3，以及来自橄榄油的奥美加9，自然融为一体，提供良的脂肪平衡。
- 含有EPA, DHA及Oleic acid帮助降低不好的胆固醇(LDL)，增加对身体有益的胆固醇(HDL)的水平以及帮助降低血压。

#### Forever Arctic-Sea

- Menggabungkan minyak ikan dengan minyak zaitun untuk memberikan omega 3 dan omega 9, untuk membekalkan keseimbangan kolesterol baik.
- Mengandungi asid lemak perlu, EPA, DHA, dan asid oleik yang baik untuk mengurangkan kolesterol tidak baik (LDL) dan meningkatkan tahap kolesterol baik (HDL) serta mengurangkan tekanan darah.



#### Forever Absorbent-C

- A vitamin C supplement, matrix bonded with oat bran for maximum absorption.
- Vitamin C can help to strengthen collagen, making the blood vessels more flexible.
- A strong antioxidant vitamin, which can help to prevent damage by free radicals to the blood vessels.

#### Forever纤维维他命C

- 与燕麦麸和为一体以发挥最佳的效能。
- 维他命C可以帮助加强胶原蛋白，使血管更有弹性。
- 很强的抗氧化维他命，它可以帮助防止自由基损伤血管。

#### Forever Absorbent-C

- Suplemen vitamin C yang terikat matrik dengan bran oat untuk penyerapan maksimum.
- Vitamin C boleh membantu menguatkan kolagen, dengan ini menjadikan saluran darah lebih fleksibel.
- Satu antioksidan vitamin yang kuat, yang boleh membantu mengurangkan kerosakan radikal bebas pada saluran darah.

### Monitor your blood pressure\* 监测您的血压\* Mengawasi tekanan darah anda\*

Blood pressure 血压 Tekanan darah	Systolic Blood Pressure 收缩压 Tekanan darah sistolik	Diastolic Blood Pressure 舒张压 Tekanan darah diastolik
Normal 正常 Normal	< 120	<80
Pre-hypertension 高血压边缘 Pra hipertensi	120-139	80-89
Hypertension 高血压 Hipertensi	140 or higher / 或更高 atau lebih tinggi	90 or higher / 或更高 atau lebih tinggi

(\*Classification based on the "The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure; NIH Publication No. 03-5230, National High Blood Pressure Education Program, May 2003")

# Keep Your Healthy

Do you know that 7 out of 10 Malaysians suffer from hypertension, diabetes, obesity and high cholesterol, which are all risk factors for heart diseases. 40% of Malaysian adults are overweight, while 21% of Malaysian adults have high cholesterol levels. In Singapore, the prevalence is quite similar, nearly 20% of adult have high cholesterol level. High cholesterol is in fact one of the major factors that lead to the development of heart disease.

## What is cholesterol?

Cholesterol is a fatty substance made in the body, and it is also found in many foods, in your bloodstream and in all your body's cells. Cholesterol is essential for:

- Formation and maintenance of cell membranes
- Formation of sex hormones (progesterone, testosterone, estradiol, cortisol)
- Production of bile salts, which help to digest food

## Risk of high cholesterol level

While cholesterol is needed by the body, high cholesterol levels have been associated with atherosclerosis, the build-up of plaques that can narrow or block blood vessels. If the coronary arteries of the heart become blocked, a heart attack can occur. Besides, a blocked blood vessel in brain can trigger a stroke.

## High cholesterol risk factors

There are a number of factors that influence a person's cholesterol levels. They include:

- Eating foods that are high in saturated fats or cholesterol
- Older age
- Being overweight / obese
- Genes
- Diseases such as diabetes, high blood pressure or hypertension.
- High levels of stress
- Cigarette smoking.

High cholesterol level is one of the most controllable risk factors for heart disease. With good diet management, nutrition supplementation and regular exercise, you can keep your cholesterol level down and heart disease at bay.

## 保持您的心脏健康

您知道吗？每10位马来西亚人当中就有7人患有高血压，糖尿病，高胆固醇和肥胖问题，这都是心脏病的危险因素。大约40%的马来西亚成年人超重，而21%患有高胆固醇。在新加坡也有类似的问题，近20%的成年人有高胆固醇水平。高胆固醇实际上是导致心脏病的主要因素之一。

## 什么是胆固醇？

胆固醇是人体制造的一种脂肪物质，它也存在于许多食物中，同时也在血液中，以及所有的人体细胞中。身体需要胆固醇以帮助：

- 形成并维持细胞膜
- 制造性激素（孕激素，睾酮，雌二醇，皮质醇）
- 生产胆盐，以帮助消化食物

## 高胆固醇水平的风险

人体需要胆固醇，但高胆固醇水平与动脉粥样硬化的形成有密切的关系，血管硬化造成血管缩小或阻止血液流动。若血管硬化发生在心脏，就会造成冠状动脉受阻，可引起心脏病发作。此外，若发生在脑血管造成脑血管阻塞，就可能引发中风。

## 高胆固醇的危险因素

有很多因素影响一个人的胆固醇水平，其中包括：

- 高饱和脂肪或高胆固醇的饮食
- 年龄增长
- 超重或肥胖
- 基因
- 患有糖尿病或高血压疾病
- 生活压力大
- 吸烟

胆固醇过高是心脏病的风险因素之一，但它是最易控制的。良好的饮食管理，营养辅助品和经常运动，能帮助您降低胆固醇并远离心脏疾病。

## Kesihatan Jantung

Tahukah anda seramai 7 daripada 10 rakyat Malaysia yang mengalami penyakit darah tinggi (hypertensi), kencing manis, kegemukan dan kolesterol tinggi, di mana kesemuanya adalah faktor risiko untuk penyakit jantung. 40% daripada rakyat Malaysia mengalami masalah kegemukan, sementara 21% daripada rakyat Malaysia mempunyai tahap kolesterol tinggi. Malah, tahap kolesterol tinggi adalah salah satu faktor penting yang menyebabkan penyakit jantung.

## Apakah itu kolesterol?

Kolesterol adalah satu bahan berlemak yang dibentuk dalam badan, dan ditemui dalam pelbagai makanan, dalam saluran darah dan sel badan anda. Kolesterol adalah penting untuk:

- Pembentukan dan pengekalan sel membrane
- Pembentukan hormon-hormon seks (progesteron, testosteron, estradiol, kortisol)
- Penghasilan garam hempedu, yang membantu menghadam makanan

## Risiko tahap kolesterol tinggi

Walaupun kolesterol diperlukan oleh badan, tahap kolesterol tinggi sering dikaitkan dengan aterosklerosis, perbentukan plak yang boleh menyebabkan saluran darah sempit atau tersumbat. Jika arteri koronari jantung tersumbat, serangan jantung boleh terjadi. Selain, saluran darah otak yang tersumbat boleh menyebabkan strok.

## Faktor risiko tahap kolesterol tinggi

Terdapat pelbagai faktor yang boleh menyebabkan tahap kolesterol tinggi, termasuklah:

- Memakan makanan yang kaya dengan lemak tepu atau berkolesterol
- Usia lanjut
- Gemuk / obesiti
- Faktor genetik
- Penyakit seperti kencing manis, darah tinggi atau hipertensi
- Tahap tekanan yang tinggi
- Merokok

Tahap kolesterol yang tinggi ialah salah satu faktor risiko terkawal untuk penyakit jantung. Dengan pengurusan pemakanan yang sihat, penambahan suplemen dan senaman, anda boleh memastikan paras kolesterol anda sihat dan mengurangkan risiko penyakit jantung.



## Forever Products that are Helpful / 有益的Forever产品 / Produk Forever yang boleh Membantu

### Forever Arctic-Sea

- A natural blend of omega-3 fish oils and omega-9 oleic acid in olive oil, providing the balance of good fats.
- Contains essential fatty acids, EPA, DHA, and oleic acid which are helpful for lowering bad (LDL) cholesterol and increase the level of good HDL cholesterol.
- Omega 3 and 9 are helpful in reducing accumulation of platelets to prevent blood clots and thus helpful for reducing the risk of heart diseases.
- Omega 3 may be also helpful in preventing irregular heartbeats.



### Forever北极海鱼油

- 来自鱼油的奥美加三，以及来自橄榄油的奥美加9，自然融为一体，提供良的脂肪平衡。
- 含有EPA, DHA及Oleic acid帮助降低不好的胆固醇(LDL), 增加对身体有益的胆固醇(HDL)的水平。
- 奥美加三和奥美加9有利于减少血小板聚集, 防止血液凝块, 从而减少心脏病的风险。
- 奥美加三也有助于防止不规则的心跳。

### Forever Arctic-Sea

- Satu campuran semulajadi minyak ikan omega-3 dan asid oleik omega-9 dalam minyak zaitun, yang membekalkan keseimbangan lemak yang baik.
- Mengandungi asid lemak perlu, EPA, DHA, dan asid oleik yang boleh membantu mengurangkan kolesterol tidak baik (LDL) dan meningkatkan tahap kolesterol baik (HDL).
- Omega 3 dan 9 boleh membantu mengurangkan pengumpulan platelet dan pembekuan darah dan dengan demikian mengurangkan risiko penyakit jantung.
- Omega 3 juga boleh membantu mengawal denyutan jantung yang tidak teratur.

### Aloe Vera Gel

- Contain saponins, fiber and anthraquinone complex which help to detoxify your body and lessen the burden on the digestive system.
- Lesser toxins in the body help to reduce the liver burden and thus help to metabolize fat more efficiently.
- A healthy liver can ensure a healthy balance of cholesterol in the body.

### 芦荟凝胶汁

- 含有皂角甙，纤维和安特拉拉农综合体能帮助排毒，减轻消化系统的负担。
- 排毒有助于减轻肝脏负担，从而有助于更有效地代谢脂肪。
- 健康的肝脏可以确保体内的胆固醇维持健康水平。

### Aloe Vera Gel

- Mengandungi saponin, serat dan kompleks antrakuinon yang boleh membantu badan menyahtoksik dan mengurangkan beban sistem pencernaan.
- Sistem pencernaan yang sihat mengurangkan beban hati dan membolehkan hati memetabolismakan lemak dengan lebih efisien.
- Hati yang sihat memastikan keseimbangan lemak dalam badan.

### Forever Garlic-Thyme

- Garlic is helpful in decreasing bad cholesterol (LDL) and increasing good cholesterol (HDL) levels in the body.
- Besides, several ingredients in garlic may help to reduce blood clotting, which is the primary cause of heart attacks.

### Forever大蒜麝香胶囊

- 大蒜有助于降低不好的胆固醇(LDL) 和增加对身体有益的胆固醇(HDL)。
- 此外，大蒜中的成分可能有助于减少血液凝固，这是心脏病发作的主要原因。

### Forever Garlic-Thyme

- Bawang putih boleh membantu mengurangkan tahap kolesterol tidak baik (LDL) dan meningkatkan tahap kolesterol baik (HDL) dalam badan.
- Selain itu, terdapat beberapa bahan dalam bawang putih yang boleh membantu mengurangkan pembekuan darah, yang merupakan faktor utama serangan jantung.



### Forever Absorbent-C

- Matrix bonded with oat bran for maximum absorption
- Vitamin C can help to strengthen collagen, making the blood vessels more flexible.
- A strong antioxidant vitamin, which can help to prevent free radical damage to the blood vessel

### Forever纤维维他命C

- 与燕麦麸和为一体以发挥最佳的效能。
- 维他命C可以帮助加强胶原蛋白，使血管更有弹性。
- 很强的抗氧化维他命，它可以帮助防止自由基损伤血管。

### Forever Absorbent-C

- Suplemen vitamin C yang terikat matrik dengan branoat untuk penyerapan maksimum.
- Vitamin C boleh membantu menguatkan kolagen, dengan ini menjadikan saluran darah lebih fleksibel.
- Satu antioksidan vitamin yang kuat, yang boleh membantu mengurangkan kerosakan radikal bebas pada saluran darah, faktor utama serangan jantung.



# 您曾怀疑自己患有胃灼热?

## THINK YOU MIGHT HAVE HEARTBURN? PEDIH HULU HATI

### WHAT IS HEARTBURN?

Despite its name, heartburn does not affect the heart. Heartburn is a burning sensation on the chest. Heartburn is quite common.

Heartburn happens when the lower oesophageal sphincter or LES (a flap that opens only to allow food and liquid to pass down) does not function properly, allowing stomach acid to flow backwards into the oesophagus. Unlike the stomach, the oesophagus does not have any layer that protects it from stomach acids. So when oesophagus is exposed to stomach acids, it became inflamed and painful. Over time, this can lead to swelling, ulcers or even oesophagus cancer.

Continual bouts of heartburn can be a symptom of acid reflux, commonly known as Gastroesophageal Reflux Disease (GERD).

Many things can lead to LES malfunction. These include smoking, caffeine, eating large meals, hiatal hernia, obesity and alcohol.

### SYMPTOMS

Symptoms can be a combination of the following:

- Burning sensation in the chest and throat, typically half to one hour after meals.
- Food or liquid reversing its flow
- Bitter or sour taste in the mouth
- Vomiting blood
- Difficulty in swallowing food
- Sore throat

### SHOULD I AVOID ANY FOOD?

Avoid food that affects muscle tension of LES, which allows it to stay open longer than usual, such as peppermints, chocolates, fatty and fried foods.

Avoid food that irritates the damaged lining of oesophagus, such as tomato based products, citrus fruits (lemon, grapefruits) and spicy foods.

### SIMPLE TIPS TO RELIEVE HEARTBURN

- Raise the head of your bed 6 inches higher
- Avoid going to bed after meal for the next 2 to 3 hours
- Avoid food that worsens heartburn
- If you smoke, stop.
- Exercise to lose weight
- Wear loose fitting clothes
- Eat small, frequent meals

### FOREVER HELPFUL PRODUCTS FOR HEARTBURN SUFFERERS

#### Aloe Vera Gel

- Soluble and insoluble fibre helps to facilitate bowel movement.



- Anthraquinone complex helps in reducing oesophagus inflammation, and acemannans are helpful in improving the immune system.
- Promote ulcer healing, heals damaged lining on the stomach and oesophagus

#### Fields of Greens

- Provides the minerals, proteins, amino acids, enzymes, antioxidants and chlorophyll that the body needs.
- Wheat grass contains many alkaline minerals which help to facilitate the digestive system to expel heavy metals and toxins.
- Contains alkaline minerals, which may help to reduce acid secretion.

#### Forever Bee Honey

- Contains simple sugars, minerals, vitamins and numerous enzymes that aid in digestion and metabolism processes.
- Honey is a strong alkaline-forming food, which helps to normalise the acidity of the gastric juices.
- The healing properties of Honey are helpful for those with gastric or duodenal ulcers.

Many cases of heartburn can be prevented by simple lifestyle modifications in diet, activities, habits and good supplementation. Watching what kinds of foods you eat and how much you eat can influence your symptoms. Following the tips above not only helps to improve your heartburn symptoms but also your overall health.

### 什么是胃灼热?

胃灼热是常见的健康问题，它并不会影响到心脏，但会引起胸部烧灼感。

胃灼热是由于贲门肌肉松弛，（皮瓣打开允许食物和液体流入胃里）导致胃上部的开口无法关合，而造成胃液倒流食道。食道不同于胃，它没有任何保护层免受胃酸的侵略。当食道长期暴露在高胃酸中，会造成发炎和疼痛症状。随着时间的推移，这可能会导致红肿，溃疡，甚至食道癌。

持续的胃灼热发作可能是胃酸倒流的症状，通常称为胃食管反流病（GERD）。造成胃灼热不能正常运作的原因有许多。其中包括吸烟，咖啡因，饮食过量，食管裂孔疝，肥胖和酒精。

### 症状包括:

- 饭后半小时到一小时内，出现胸部和喉咙灼热感
- 食物或液体倒流

- 嘴里有苦和酸味
- 吐血
- 吞咽困难
- 喉咙痛

### 我应该避免什么食物?

避免摄取会影响贲门肌肉功能的食物如:

薄荷，巧克力，油腻，煎炸的食物。避免会刺激食道的食物，如番茄制品，柑橘类水果（柠檬，葡萄柚）和辛辣的食物。

### 舒缓胃灼热的简单贴士

- 把枕头调高至6寸以上
- 避免饭后2至3小时内睡觉
- 避免摄取会加重胃灼热的食物
- 戒烟
- 多运动以帮助减肥
- 少量多餐

### 对胃灼热有益的Forever营养辅助品

#### 芦荟凝胶汁

- 含有可溶性和不可溶性的纤维能帮助排便。
- 含有安特拉归农综合体帮助减少食道发炎；多糖体增强免疫系统。
- 促进溃疡修复以及胃部 and 食道膜的修复。

#### 青草源

- 提供身体所需的矿物质，蛋白质，氨基酸，酵素，抗氧化剂和叶绿素。
- 小麦草含有许多碱性矿物质，有助于消化系统排出重金属和毒素。
- 青草源含有碱性矿物质，帮助减少胃酸分泌。

#### Forever蜂蜜

- 含有单糖，矿物质，维生素和多种酵素帮助消化和代谢过程。
- 蜂蜜是一种强碱性食物，这有助于恢复正常的胃酸酸度。
- 对胃溃疡和十二指肠溃疡有良好的修复作用。

多数胃灼热的问题可通过简单的饮食，生活习惯改变以及良好的营养辅助品而获得改善。患有胃灼热的人士必须注意饮食，食物的选择或食量都可影响症状的严重性。以上提供的贴士不仅能帮助您改善胃灼热的症状，也能让您保持身体健康。

### APA ITU PEDIH HULU HATI?

Pedih hulu hati adalah perasaan sakit dada seperti rasa terbakar. Namum, ia adalah sangat biasa berlaku di kalangan rakyat Malaysia.

Pedih hulu hati berlaku apabila sfinkter bawah esofagus atau LES (satu injap yang membenarkan makanan dan cecair untuk mengalir ke bahagian perut) tidak dapat berfungsi dengan baik, membenarkan asid perut mengalir balik ke esofagus. Esophagus tidak mempunyai lapisan pelindung yang melindunginya dari asid perut. Apabila esofagus terdedah pada asid perut secara berterusan, ia meradang dan sakit. Selepas sesuatu ketika, ini akan menyebabkan kebengkakan, ulser atau kanser esofagus.

Pedih hulu hati yang berlaku berulang-kali adalah simptom asid refluku, atau lebih dikenali sebagai Penyakit Refluks Gastroesofagus (GERD).

Terdapat banyak faktor yang boleh menyebabkan GERD. Antaranya merokok, kafein, makan terlampau banyak, hiatal hernia, kegemukan dan alkohol.

### SIMPTOM

- Sakit dada seperti rasa terbakar, biasanya berlaku setengah jam hingga satu jam selepas makan
- Makanan atau cecair mengalir balik
- Rasa pahit atau masam di mulut
- Muntah darah
- Susah untuk menelan makanan
- Sakit tekak

### ADAKAH SAYA PERLU MENGELAKKAN SEBARANG MAKANAN?

Elakkan makanan yang menyebabkan otot LES terbuka lebih lama daripada biasa seperti pudina, coklat, makanan bergoreng dan berlemak.

Selain itu, elakkan makanan yang menyebabkan bahagian esofagus merengsa seperti makanan berasaskan tomato, buah sitrus (lemon, limau gedang) dan makanan pedas.

### TIPS UNTUK MELEGAKAN PEDIH HULU HATI

- Tinggikan kepala katil anda sebanyak 6 inci
- Selepas makan, jangan tidur terus, tunggu selepas 2-3 jam
- Elakkan makanan yang menjadikan pedih hulu hati bertambah teruk
- Jangan merokok
- Kurangkan berat badan
- Pakai pakaian yang longgar
- Makan dengan kerap dan dalam kuantiti kecil

### PRODUK FOREVER YANG BOLEH MEMBANTU

#### Aloe Vera Gel

- Serabut larut dan tidak larut yang boleh membantu dalam pergerakan usus besar.
- Kompleks antrakuinon boleh membantu dalam melegakan keradangan esofagus dan acemanan boleh membantu meningkatkan sistem imun badan
- Menggalakkan penyembuhan ulser, menyembuhkan lapisan dinding dan esofagus.

#### Fields of Greens

- Membekalkan mineral, protein, asid amino, enzim, antioksidan dan klorofil yang diperlukan oleh badan.
- Rumput gandum mengandungi mineral beralkali yang memudahkan sistem penghadaman menyingkirkan logam berat dan toksin.
- Mengandungi mineral beralkali yang boleh membantu mengurangkan penghasilan asid.

#### Forever Bee Honey

- Mengandungi gula ringkas, mineral, vitamin dan enzim yang dapat membantu dalam proses penghadaman dan metabolisme badan.
- Madu adalah makanan beralkali, yang boleh membantu memulihkan keasidan jus gastrik.
- Ciri-ciri penyembuhan madu adalah berguna bagi mereka yang menghadapi ulser gastrik atau ulser.

Kebanyakan kes pedih hulu hati boleh diatasi dengan melakukan perubahan gaya hidup dan diet, aktiviti, tabiat pemakanan dan suplementasi yang baik. Memerhatikan jenis makanan yang anda makan dan amau yang anda makan boleh mempengaruhi simptom-simptom anda. Ikutilah tip-tip di atas untuk mengurangkan simptom-simptom pedih hulu hati dan meningkatkan kesihatan anda.



# 您必须了解的常见健康问题-便秘

## WHAT I NEED TO KNOW ABOUT CONSTIPATION

Constipation is a condition when someone has three times or fewer bowel movements in a week and the stools are hard and difficult to pass. Constipation is typically diet-related. There are many things we can do to relieve constipation; the following are some tips:

- 1. Eat breakfast** It will help to stimulate bowel movement.
- 2. Make time to go to the toilet** Early in the morning before breakfast 30 minutes after breakfast is the best time as the large intestine moves faster in the morning.
- 3. Don't ignore the urge to pass motion** Ignoring the urge causes build up of wastes and lead to constipation.
- 4. Drink plenty of fluids** We need at least 2 liters a day (8 glasses). This will to keep the waste products flowing nicely and stools soft.
- 5. Include more fiber in your diet** Your body needs fiber as bulk to form stools. It absorbs water and keeps them soft. Eating five portions of fruits and vegetables every day is important. If need to, include a high-fiber nutritional supplement.
- 6. Exercise regularly** Include exercise in your daily routine. Just 30 minutes of brisk walking everyday helps to alleviate constipation.
- 7. Manage your stress level** Stress and change in your routine can affect your bowel habits. It is important to learn to handle stress and lead a healthy lifestyle.
- 8. Get piles treated** A painful and bleeding pile can deter one from passing motion regularly.

### FOREVER HELPFUL PRODUCTS

#### Aloe Vera Gel

- Patented formula; contains nutrient-rich 100% stabilized Aloe Vera.
- Rich in Fiber and Saponins that are beneficial in detoxification and relieving constipation.
- Helps to improve skin complexion through a healthy and clean digestive system.

#### Forever Active Probiotic\*

- Taking Forever Active Probiotic together with Aloe Vera Gel helps to improve bowel movement.
- Patented formula with 6 strains of Probiotics to counter bad bacteria growth.
- Patented encapsulation technology protects the Probiotics and

## APA YANG SAYA PERLU TAHU TENTANG SEMBELIT



- releases them only after they reach the intestine.
- Contains almost no calorie, making it suitable for people who are undergoing weight management.

#### Forever Lite Ultra with Aminotein (Chocolate or Vanilla flavors)

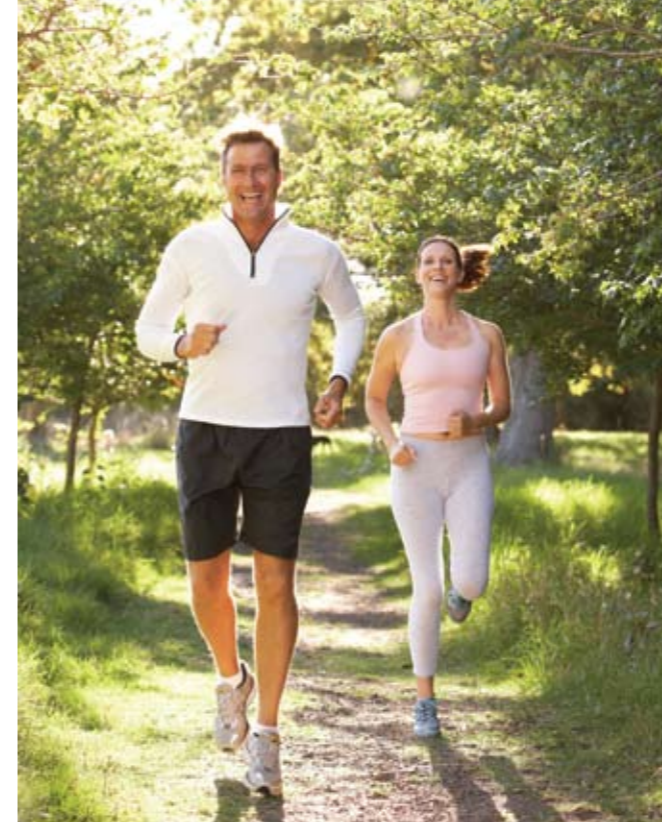
- Start your day by drinking a glass of nutritious and delicious Forever Lite Ultra with Aminotein for your breakfast. (Eating breakfast helps to initiate bowel movement)
- Easily digested and absorbed in the body.
- 2 servings daily provide 34g of Protein, 100% of Reference Daily Intake (RDI) of Vitamins and Minerals.

#### Fields of Greens

- Combines young Barley Grass, Wheat Grass, Alfalfa and Cayenne Pepper to promote a healthy digestive system.
- Provides the Minerals, Proteins, Amino acids, Enzymes, Antioxidants and Chlorophyll that the body needs.
- Rich in Alkaline Minerals which help to facilitate digestive system to expel heavy metals and toxins.

便秘是指一个星期内排便少过三次或更少，有排便困难和粪便干硬问题。便秘通常与饮食有关。舒缓便秘的方法有许多，其中包括：

- 1. 吃早餐** 这有助于刺激排便。
- 2. 安排时间上厕所** 早餐之前或早餐后30分钟是排便最好的时段，因为大肠在早晨蠕动得最快。
- 3. 有便意时一定要去上厕所** 否则，可造成废物累积并导致便秘。
- 4. 多喝水** 我们每天需要喝至少2公升的水（8杯）。这有助于排泄物的流动和软化粪便。
- 5. 多摄取纤维** 您身体需要纤维以帮助粪便的形成，吸收水分和软化粪便。为了摄取足够的纤维，每天吃五份水果和蔬菜是非常重要的。如果需要，多补充高纤维的营养补充品。



- 6. 经常运动** 每天抽点时间运动。每天快步走30分钟，有助于缓解便秘。
- 7. 管理您的压力水平** 日常生活的变化可影响您的排便习惯。更重要的是您必须学会处理压力，并维持健康的生活方式。
- 8. 如有痔疮，必须获得适当的治疗** 痔疮的疼痛和出血问题可影响排便。

### 对便秘有益的Forever 产品

#### 芦荟凝胶汁

- 专利配方，含有营养丰富的100% 稳定芦荟凝胶汁。
- 含有丰富的纤维和皂角甙，帮助排毒和舒缓便秘。
- 拥有健康，清洁的肠胃能帮助改善肤色。

#### Forever 益生菌\*

- 益生菌和芦荟凝胶汁一起服用能帮助舒缓便秘。
- 含有六种益生菌专利配方，有利于抵抗有害菌的生长。
- 专利包裹技术（肠溶剂型）保护益生菌，到达肠道才被释放出来。
- 几乎没有热量，适合想要控制体重的人。

#### Forever 超级优质营养粉（含有Aminotein）（香草口味/巧克力口味）

- 早餐喝一杯营养丰富又美味的Forever 超级优质营养粉奶昔。（吃早餐能促进排便）。
- 容易消化和吸收的配方。
- 每天两杯Forever 超级优质营养粉调制的奶昔为您提供34毫克的蛋白质和100%每日所需的维他命和矿物质。

#### Forever 青草原

- 融合了大麦草，小麦草，紫花苜蓿和番椒，帮助维持健康的消化系统。
- 提供身体所需的矿物质，蛋白质，氨基酸，酵素，抗氧化剂和叶绿素。
- 含有多种碱性矿物质，有助于人体排出重金属和毒素。

Sembelit adalah suatu keadaan apabila seseorang membuang air besar tiga kali atau kurang dalam seminggu dan najis adalah keras dan sukar dibuang. Sembelit biasanya berkaitan dengan diet. Terdapat banyak perkara yang boleh kita lakukan untuk mengurangkan sembelit. Berikut adalah beberapa tip:

- 1. Makan sarapan pagi** Ia membantu merangsangkan pembuangan air besar.
- 2. Luangkan masa pergi ke tandas** Sebelum sarapan pagi atau 30 minit selepas sarapan pagi adalah waktu yang terbaik untuk

membuang air besar. Ini kerana usus besar bergerak dengan cepat pada waktu pagi.

**3. Jangan abaikan keinginan membuang air besar** Mengabaikan keinginan membuang air besar menyebabkan pengumpulan bahan buangan dan menyebabkan sembelit.

**4. Minum banyak air** Kita perlu minum sekurang-kurangnya 2 liter air sehari (8 gelas). Ini penting untuk memastikan bahan buangan disingkirkan dan najis adalah lembut.

**5. Tingkatkan pengambilan serat dalam diet anda** Badan anda memerlukan serat untuk membentuk najis. Ia menyerap air dan memastikannya lembut. Makan lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari adalah penting. Jika perlu, ambillah suplemen yang tinggi serat.

**6. Bersenam selalu** Lakukan senaman dalam rutin harian anda. 30 minit berjalan cepat setiap hari dapat membantu mengurangkan sembelit.

**7. Mengurus tekanan hidup anda** Tekanan hidup dan perubahan dalam rutin anda boleh menjejaskan tabiat membuang air besar anda. Adalah penting untuk kita belajar untuk menangani tekanan dan mengamalkan gaya hidup yang sihat.

**8. Dapatkan rawatan jika anda ada buasir** Buasir adalah menyakitkan dan berdarah. Ini boleh menghalang seseorang daripada membuang air besar dengan kerap.

### PRODUK FOREVER YANG BOLEH MEMBANTU SEMBELIT

#### Aloe Vera Gel

- Formula berpaten; mengandungi Aloe Vera yang distabilkan 100% dan kaya dengan nutrien.
- Kaya dengan serat dan saponin yang bermanfaat untuk penyah toksikan dan membantu melegakan sembelit.
- Membantu memperbaiki kulit melalui sistem penghadaman yang sihat dan bersih.

#### Forever Active Probiotic\*

- Mengambil Forever Active Probiotic bersama Aloe Vera Gel boleh membantu meningkatkan pergerakan usus dan melegakan sembelit.
- Formula berpaten dengan 6 strain Probiotik untuk menentang pertumbuhan bakteria jahat.
- Teknologi pengkapsulan berpaten melindungi Probiotik dan membebaskan mereka hanya selepas mereka sampai ke usus.
- Hampir tiada kalori, sesuai bagi mereka yang ingin mengurangkan berat badan.

#### Forever Lite Ultra with Aminotein (Perisa Coklat atau Vanilla)

- Mulakan hari anda dengan meminum segelas Forever Lite Ultra with Aminotein yang berkhasiat dan lazat untuk sarapan pagi anda. (Makan sarapan dapat merangsangkan pembuangan air besar)
- Mudah dicerna dan diserap oleh badan.
- 2 hidangan setiap hari membekalkan 34g Protein, dan 100% Reference Daily Intake (RDI) bagi Vitamin dan Mineral.

#### Fields of Greens

- Mengandungi rumput barli muda, rumput gandum, alfalfa dan lada merah untuk memelihara sistem pencernaan yang sihat.
- Membekalkan mineral, protein, asid amino, enzim, antioksidan dan klorofil yang diperlukan oleh badan.
- Kaya dengan mineral beralkali yang boleh membantu memudahkan sistem penghadaman untuk menyingkirkan logam berat dan toksin.

\* Available in Singapore only







# 防止食源性疾病 - 大肠杆菌感染

## PREVENTING FOOD BORNE DISEASE - E. COLI INFECTION

### MENCEGAH PENYAKIT BAWAAN MAKANAN - JANGKITAN E. COLI



Food borne disease is one of the growing global public health problems. It happens after one consumes food or beverage that is contaminated with microorganisms or chemicals. With the recent outbreak of E.coli infection which began in Germany, people are concerned about preventive actions.



#### What is E.coli?

E.coli is bacteria commonly found in the intestine of human and animals. Most of the strains are harmless but some strains are able to produce toxin in which they are commonly known as Shiga Toxin Producing E.coli (STEC). The toxin produced not only cause bloody diarrhea but also hemolytic uremic syndrome (a disease that destroys red blood cells and cause acute kidney failure) which can be fatal.

#### Who gets STEC infection?

Anyone of any age can become infected with STEC after consuming contaminated food or drink. However, children and the elderly are more likely to develop serious complications.

#### What happens in the body after the STEC enter the digestive system?

After they are swallowed, there is an incubation period before the symptoms of illness begin. The incubation period for STEC is three to eight days. During the incubation period, the microbes pass through the stomach into the intestine, attach to the cells lining the intestinal walls, and begin to multiply there. They stay in the intestine and produce Shiga toxin that is absorbed into the bloodstream.

#### What are the symptoms of STEC infection?

The symptoms include severe stomach cramps, fever, bloody diarrhea, low platelet count and vomiting. Most people get better within 5 to 7 days, but some may go on to develop deadly hemolytic uremic syndrome which is characterized by hemolytic anemia (toxin substance destroy red blood cells) and acute renal failure.

#### How to prevent infection of STEC ?

- Wash hands thoroughly with soap and rub for at least 20 seconds especially after using toilet and before preparing food. Use hand sanitizer if there is no water and soap supply.
- Wash fruit and vegetables thoroughly before eating.
- Avoid eating raw vegetables.
- Avoid travelling to countries with outbreak. You should seek medical advice immediately if you are not feeling well after returning from your trip.

Boosting your immune system is the best way to prevent food borne disease. It can be achieved by exercising regularly, managing stress well, leading a healthy diet and resting well. Nutritional supplements shown below can also help to enhance your immune system.

#### ALOE VERA GEL

- Patented formula contains nutrient-rich 100% Stabilized

- Aloe Vera Gel.
  - Rich in Saponin, a natural cleansing agent that is helpful in cleansing the digestive tract.
  - Antraquinone Complex have anti-inflammatory, antibacterial and antiviral properties which helps to reduce infection.
  - Acemannans help to improve immune system by stimulating the production of macrophage cells (white blood cells that can gobble up microbes).
- FOREVER ACTIVE PROBIOTIC\***
- Patented formula with 6 strains of friendly bacteria to counter bad bacteria growth in the intestine.
  - Patented encapsulation technology protects the Probiotics and releases them only after they reach the intestine.
  - Works in tandem with Aloe Vera Gel that provides



an ideal environment for Probiotics to grow.

#### FOREVER BEE PROPOLIS

- A 100% natural bee product without artificial coloring or preservatives.
- Acts as a Natural Antibiotic, helps to stimulate the body to fight against microbes, thus helps in reducing infection.
- Rich in Bioflavonoids, the powerful antioxidants which can help to maintain the body's immune system.

#### FOREVER GARLIC -THYME

- Contains both Garlic and Thyme, of which both are known for their antibacterial and antifungal properties, hence help to stimulate the body to fight infection.

• Garlic has been used throughout the centuries by virtually every known civilization for maintenance of good health. Thyme is a European herb which can help in relieving digestive problem.

食源性疾病是全球日益严重的健康问题之一。它是由人们食用了微生物或化学品污染的食物或饮料所造成的。随着最近大肠杆菌感染开始在德国爆发的事件，人们开始关心如何预防大肠杆菌感染。

#### 什么是大肠杆菌?

大肠杆菌是人类和动物肠道中普遍的细菌。大多数的菌株是无害的，但一些菌株则能够产生毒素，它们被称为志贺样毒素大肠杆菌(Shiga toxin producing E.coli)。毒素的产生不仅会导致血性腹泻，但也造成溶血性尿毒综合征(会破坏红细胞，并导致急性肾功能衰竭)，严重可致命。

#### 谁会受志贺样毒素大肠杆菌?

任何年龄的人若食用被污染的食物或饮料后，就会被感染。然而，儿童和老人较容易患上严重的并发症。

#### 志贺样毒素大肠杆菌进入消化系统后会怎样?

大肠杆菌进入消化系统后，在引起症状前会有一段潜伏期。大肠杆菌的潜伏期为3至8天。在潜伏期间，大肠杆菌通过胃进入肠道，附着于肠壁上皮细胞，并开始繁殖。他们停留在肠道内并产生志贺样毒素进入血液中。

#### 志贺样毒素大肠杆菌感染会引起那些症状?

其症状包括严重的胃痉挛，发烧，出血性腹泻，低血小板计数和呕吐。大多数人会在5至7天之内康复，但有些可能会恶化为溶血性尿毒症综合

征，而引起溶血性贫血(志贺样毒素破坏红细胞)和急性肾功能衰竭。

#### 如何预防志贺样毒素大肠杆菌感染

- 清洗双手，用肥皂彻底揉搓至少20秒，尤其是在使用厕所后和准备食物之前。如果没有水和肥皂的供应，使用洗手液。
- 进食水果和蔬菜前，彻底清洗。
- 避免生吃蔬菜。
- 避免前往大肠杆菌感染受影响的地区。如果您回国后，出现相关症状，应该立即就医。

提高免疫系统是预防食源性疾病最好的方法。通过经常运动，管理压力，健康的饮食和足够的休息能帮助提高免疫系统。以下的营养辅助品，也能帮助增强您的免疫系统。

#### 芦荟凝胶汁

- 专利配方，含有营养丰富的100%稳定芦荟凝胶。
- 含有丰富的皂甙，一种天然的清洁剂，帮助净化肠道。
- 含有安特拉归中合体，具有抗炎，抗菌，抗病毒的作用，帮助减少感染。
- 含有多醣体，有助于改善免疫系统，刺激巨噬细胞的产生(白血球，可吞噬微生物)。

#### Forever益生菌\*

- 含有六种益生菌专利配方，有利于抵抗有害菌的生长。
- 专利包裹技术(肠溶剂型)保护益生菌，到达肠道才被释放出来。
- 和芦荟汁一起服用效果更理想，芦荟汁能提供益生菌理想的生长环境。

#### Forever蜂胶

- 100%天然的蜂蜜产品，不含人工色素或防腐剂。
- 作为一种天然抗生素，有助于刺激身体对抗微生物，从而有助于减少感染。
- 含有丰富的生物类黄酮，强大的抗氧化剂，能帮助维持人体的免疫系统。

#### Forever大蒜麝香胶囊

- 大蒜，麝香，抗菌和抗真菌特性，有利于刺激身体对抗感染。
- 大蒜帮助维持身体健康；麝香是欧洲的草药，它可以帮助减少消化问题。

Penyakit bawaan makanan adalah salah satu masalah global kesihatan awam yang sedang merebak. Ia berlaku apabila seseorang mengambil makanan atau minuman yang tercemar dengan mikroorganisma atau bahan kimia. Dengan wabak jangkitan E.coli yang bermula di Jerman baru-baru ini, orang ramai mula mengambil berat tentang tindakan pencegahan terhadap masalah ini.

#### Apa itu E.coli?

E.coli merupakan bakteria yang biasanya terdapat dalam usus manusia dan haiwan. Kebanyakan strain E.coli adalah tidak berbahaya tetapi beberapa strain mampu menghasilkan toksin di mana mereka dikenali sebagai Shiga Toksin E.coli (STEC). Toksin yang dihasilkan ini bukan sahaja menyebabkan cirit-birit berdarah tetapi juga sindrom hemolitik uremik (penyakit yang memusnahkan sel darah merah dan menyebabkan kerosakan ginjal yang akut) yang boleh membawa maut.

#### Siapakah yang boleh mendapat jangkitan STEC?

Sesiapa pun boleh dijangkiti dengan STEC selepas terambil makanan atau minuman yang tercemar. Walau bagaimanapun, kanak-kanak dan warga tua lebih cenderung mengalami komplikasi yang serius.

#### Apa yang berlaku selepas STEC memasuki sistem penghadaman?

Selepas STEC memasuki badan, terdapat tempoh pengesanan sebelum tanda-tanda penyakit bermula. Tempoh pengesanan bagi STEC adalah 3 hingga 8 hari. Dalam tempoh pengesanan, mikrob melalui perut ke usus, melekat pada dinding usus dan mengeluarkan toksin Shiga yang diserap ke dalam aliran darah.

#### Apakah tanda-tanda jangkitan STEC?

Gejala-gejala termasuk kekejangan perut, demam, cirit-birit berdarah, paras platelet yang rendah dan muntah-muntah. Kebanyakan orang sembuh dalam masa 5 hingga 7 hari, tetapi ada yang mendapat sindrom hemolitik uremik yang dicirikan oleh anemia hemolitik (bahan



toksin memusnahkan sel darah merah) dan kegagalan buah pinggang akut.

#### Bagaimana untuk mencegah jangkitan STEC?

- Basuh tangan dengan menggunakan sabun dan air sekurang-kurangnya 20 saat terutama selepas menggunakan tandas dan sebelum menyediakan makanan. Gunakan sanitizer tangan jika tiada bekalan air dan sabun.
- Cuci buah-buahan dan sayur-sayuran dengan bersih sebelum makan.
- Elakkan daripada memakan sayur-sayuran mentah.
- Elak daripada melancong ke negara-negara yang mempunyai wabak. Anda harus berjumpa doktor dengan segera jika anda rasa tidak sihat selepas pulang dari lawatan anda.

Meningkatkan sistem imun anda adalah cara terbaik untuk mencegah penyakit bawaan makanan. Ia boleh dicapai dengan senaman, menguruskan tekanan hidup dengan baik, mengamalkan diet yang sihat dan tidur dengan baik. Suplemen Nutrisi berikut boleh membantu meningkatkan sistem imun anda.

#### ALOE VERA GEL

- Formula berpaten, mengandungi Aloe Vera Gel yang distabilkan 100%.
- Kaya dengan Saponin, sejenis agen pembersih semula jadi, boleh membantu membersihkan usus.
- Kompleks Antraquinon mempunyai sifat anti-inflamasi, antibakteria dan antivirus, boleh membantu mengurangkan jangkitan.
- Acemannan membantu meningkatkan sistem keimunan tubuh dengan merangsang pengeluaran sel-sel makrofaj (sel darah putih yang dapat menghapuskan mikrob).

#### FOREVER ACTIVE PROBIOTIC\*

- Formula berpaten dengan 6 strain bakteria baik untuk menentang pertumbuhan bakteria jahat dalam usus.
- Pengkapsulan teknologi berpaten yang dapat melindungi Probiotik dan melepaskan Probiotik hanya selepas mereka sampai ke usus.
- Baik diambil bersama dengan Aloe Vera Gel yang menyediakan persekitaran yang ideal untuk bakteria baik membesar dalam usus.

#### FOREVER BEE PROPOLIS

- Produk lebah yang 100% semulajadi, tanpa pewarna buatan atau bahan pengawet.
- Bertindak sebagai antibiotik semulajadi yang membantu merangsangkan tubuh untuk melawan mikrob.
- Kaya dengan Bioflavonoid, antioksidan kuat yang boleh menjaga kesihatan sistem keimunan tubuh.

#### FOREVER GARLIC -THYME

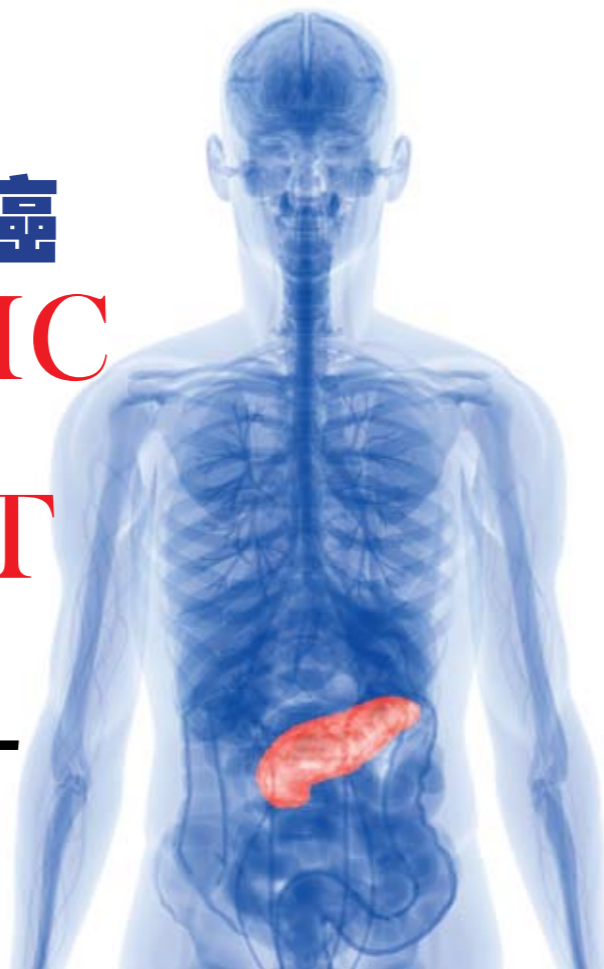
- Mengandungi Bawang putih dan Thyme, yang kedua-duanya terkenal dengan sifat-sifat antibakteria dan antikulat yang boleh membantu untuk merangsang badan untuk melawan jangkitan.
- Bawang putih terkenal dengan ciri-cirinya untuk memelihara kesihatan. Thyme adalah herba Eropah yang boleh membantu melegakan masalah pencernaan.



# 沉默杀手— 胰腺癌

## PANCREATIC CANCER- THE SILENT KILLER

### KANSER PANKREAS – PEMBUNUH SENYAP



#### WHAT IS PANCREAS?

The pancreas is located behind the stomach; deep between the stomach and spine. The functions of pancreas are to produce insulin and pancreatic juice.

#### WHAT IS PANCREATIC CANCER?

Pancreatic cancer is a disease in which malignant tumor form in the tissues of the pancreas.

#### RISK FACTORS

Risk factors for pancreatic cancer may include:

- Family history.
- Obesity.
- Smoking.
- Excessive intake of alcohol.
- Excessive intake of sugar-sweetened drinks.
- High fat diet.
- Having medical conditions such as pancreatitis and diabetes mellitus.

#### SYMPTOMS

Pancreatic cancer is commonly known as “silent killer” because it rarely shows early symptoms and presents non-specific later symptoms which include:

- Pain in the upper abdomen.
- Jaundice which cause yellowing of the skin and eyes as well as darkening of the urine.
- Loss of appetite, nausea, and vomiting.
- Significant weight loss and weakness.
- Grey stool and steatorrhea (excess fat in stool)

#### TREATMENTS

Chemotherapy and radiation therapy are the primary treatments. Unfortunately, most diagnosis are made in the advanced stage of disease, most patients are not candidates for curative surgery.

#### FOREVER HELPFUL PRODUCTS

##### Aloe Vera Gel

- Patented formula: 100% Stabilized Aloe Vera Gel.
- Help to neutralize dangerous free radicals through the action of Vitamin A, C and E and other naturally occurring nutrients.
- Rich in amino acids, minerals and vitamins which can help to accelerate the process of tissue repair and normal cell growth.

#### Forever Pomesteen Power

- Perfect blend of high antioxidant fruits that include pomegranate, blueberry, blackberry, mangosteen, pear, raspberry and grape seed extract.
- Antioxidants help to protect pancreatic cells by neutralizing free radicals and help to reduce side effects from treatments.

#### Forever Lite Ultra with Aminotein

- Provides high quality protein in the form of 18 amino acids (including the 8 essential ones) that are easily digested and absorbed. 2 scoops provide the daily 100% RDA requirements.
- An ideal food supplement for those who have undergone treatment or are recuperating from illnesses as it helps to repair body cells and promote faster recovery.

#### Forever Bee Propolis

- Natural without preservative, artificial colour or flavour.
- Sourced from the Sonoran high desert in Arizona, with thousands of variety of flowering plants and almost no-existent pollution.
- Rich in Bioflavonoids that can stimulate the body production of the natural immune factors which can enhance immune system.

#### 什么是胰腺?

胰腺是位于胃后方或在胃和脊柱之间的器官。胰腺的功能是产生胰岛素和胰液。

#### 什么是胰腺癌?

胰腺癌是指胰腺组织出现恶性肿瘤。

#### 风险因素

患上胰腺癌的危险因素可能包括:

- 家庭历史。
- 肥胖。
- 吸烟。
- 过量摄入酒精。
- 过量摄入含糖饮料。
- 高脂肪的饮食。
- 患上胰腺炎和糖尿病

#### 症状

胰腺癌通常被称为“隐形杀手”，因为它很少显示早



#### Forever 有益的产品

##### 芦荟汁

专利配方: 含有100%稳定的芦荟凝胶。

- 丰富的维他命A, C and E及其他重要的天然营养素能帮助身体对抗自由基。
- 含有丰富的氨基酸, 矿物质和维他命, 有助于加快组织修复和促进正常细胞的生长过程。

##### 石榴活力露

- 完美地融合高抗氧化剂果汁, 内含石榴, 蓝莓, 黑莓, 山竹, 洋梨, 红莓和葡萄籽精华。
- 抗氧化剂通过中和自由基以保护胰腺组织, 并且有助于减少治疗所引起的副作用。

##### 营养粉

- 高品质的蛋白质, 提供18种氨基酸(包括8种必要的氨基酸), 容易消化及吸收。每两匙就能提供每日100% RDA营养需求量。
- 对于正在接受治疗或休养的人士非常有益, 帮助修复人体细胞, 是促进痊愈的理想营养补充品。

##### 蜂胶

- 100%天然的蜂蜜产品, 不含人工色素或防腐剂。
- 采自于有数千花种以及拥有无污染之亚利桑那州的索纳兰高原沙漠。
- 含有丰富的生物类黄酮, 能刺激人体产生天然的免疫因子, 并有利于增强免疫系统。

#### APA ITU PANKREAS?

Pankreas adalah organ yang terletak di belakang perut atau di antara perut dan tulang belakang. Fungsi pankreas adalah untuk menghasilkan Insulin dan Jus Pankreas.

#### APA ITU KANSER PANKREAS?

Kanser Pankreas adalah penyakit dimana terdapat tumor maglinan di dalam tisu pankreas.

#### FAKTOR RISIKO:

Faktor risiko yang mungkin berkaitan dengan kanser pankreas termasuk:

- Sejarah keluarga
- Kegemukan
- Merokok
- Pengambilan alkohol yang berlebihan
- Pengambilan minuman manis yang berlebihan
- Diet yang tinggi lemak
- Mempunyai penyakit seperti keradangan pankreas dan kencing manis.

#### GEJALA-GEJALA

Kanser pankreas dikenali sebagai “pembunuh senyap” kerana ia jarang menunjukkan gejala awal dan menunjukkan gejala-gejala yang kurang spesifik pada tahap kemudian yang termasuk:

- Sakit pada bahagian atas perut.
- Jaundis yang menyebabkan kekuningan kulit dan mata serta air kencing yang sangat kuning.
- Kekurangan selera makan, loya dan muntah
- Berat badan berkurang dengan nyata.
- Tinja / najis yang berwarna kelabu dan berminyak.

#### RAWATAN

Kemoterapi dan terapi radiasi adalah rawatan yang utama. Kebanyakan pesakit tidak dapat menerima rawatan pembedahan yang paling

期症状, 而且后期的症状不明显, 其中包括:

- 上腹部疼痛。
- 黄疸引起皮肤和眼睛泛黄, 以及尿液深黄色。
- 食欲不振, 恶心和呕吐。
- 明显消瘦和虚弱。
- 灰色大便, 脂肪泻(粪便中有脂肪)

#### 治疗

化疗和放射治疗是主要的治疗方法。因为大多数患者在晚期才被诊断出患有胰腺癌并错过了手术治疗的机会。

berkesan, ini kerana kebanyakan pesakit diketahui penyakitnya pada tahap yang akhir.

#### PRODUK FOREVER YANG BOLEH MEMBANTU Aloe Vera Gel

- Formula berpaten: Aloe Vera Gel yang distabilkan 100%.
- Boleh membantu meneutralkan radikal bebas yang berbahaya melalui tindakan nutrien semulajadi seperti Vitamin A, C dan E dan lain-lain.
- Kaya dengan asid amino, mineral dan vitamin yang boleh membantu mempercepatkan proses pembaikan tisu dan pertumbuhan sel normal.

#### Forever Pomesteen Power

- Campuran sempurna buah-buahan antioksidan tinggi yang termasuk delima, beri biru, beri hitam, manggis, pir, raspberi dan ekstrak biji anggur.
- Antioksidan membantu melindungi sel-sel pankreas dengan meneutralkan radikal bebas dan membantu mengurangkan kesan-kesan sampingan daripada rawatan.

#### Forever Lite Ultra with Aminotein

- Menmbekalkan protein berkualiti tinggi dalam bentuk 18 jenis asid amino (termasuk 8 asid amino perlu) yang mudah dihadam dan diserap.
- 2 skup sehari menyediakan keperluan RDA harian 100%.
- Suplemen nutrisi yang ideal bagi mereka yang telah menjalani rawatan atau berehat dari penyakit kerana ia membantu untuk membaiki sel-sel badan dan menggalakkan pemulihan yang lebih cepat.

#### Forever Bee Propolis

- Semula jadi tanpa pengawet, pewarna atau perisa tiruan.
- Berpunca dari gurun besar Sonoran di Arizona; rumah kepada beribu-ribu pelbagai jenis pokok bunga di mana pencemaran udara yang hampir tidak wujud.
- Kaya dengan Bioflavonoids yang boleh merangsang pengeluaran badan faktor imun semulajadi yang dapat meningkatkan sistem ketahanan badan.





## 预防子宫颈癌

# FIGHT AGAINST CERVICAL CANCER

## MEMERANGI KANSER SERVIKS

Cervical cancer is third most common cancer among Malaysian females after breast and colon cancer. The World Health Organisation (WHO) has recorded that around the world, one woman would die of the cervical cancer in every two minutes. Cervical cancer begins in the cervix and becomes gradually more invasive if left untreated.

### THE CERVIX

- Part the female reproductive system and the lower part of the uterus (womb) that opens to the vagina
- Produces moisture to lubricate the vagina and mucus to help sperm travel up to the Fallopian tube to fertilize an egg from the ovary. At childbirth, the cervix widens to allow the baby to pass down into the birth canal.

### CAUSES

- Risk factors for cervical cancer include:-
- Infection with Human Papilloma Virus (HPV). There are 15 cancer-causing types which can lead to cervical cancer. The two most common types, HPV types 16 and 18, together cause up to 70% of all cervical cancers worldwide.
  - Beginning sexual intercourse at early age
  - Having multiple sexual partners
  - Women with a sister or mother who had cervical cancer
  - Taking birth control pills
  - Cigarette smoking

- Weak immune system
- Other sexually transmitted infections (eg Herpes simplex virus, Chlamydia)

### SYMPTOMS

Most of the time, early cervical cancer has no symptoms. Symptoms that may occur can include:-

- Abnormal vaginal bleeding between periods, after intercourse or after menopause.
- Continuous vaginal discharge, which may be pale, watery, pink, brown, bloody or foul-smelling
- Periods become heavier and last longer than usual
- Lower back pain
- Leg pain or swelling

### FOREVER PRODUCTS THAT MAY BE HELPFUL

#### ALOE BERRY NECTAR

- All the benefits of 100 % Stabilized Aloe Vera Barbadosensis plus the goodness of apples and cranberries.
- Acemannans help to improve immune system by stimulating production of macrophage cells (white blood cells that destroy bacteria, tumour cells, viruses and so on)
- Ellagic acid (found in cranberries) may help inhibit cancer growth.

#### FOREVER POMESTEEN POWER

- An antioxidant beverage that is made of high antioxidants fruits pomegranate, mangosteen, pear, raspberry, blackberry, blueberry and grape seed extract.
- Antioxidants can help combat free radicals that cause cancer to grow.
- The Medical University of South Carolina (Hollings Cancer Center) has found that ellagic acid (found in raspberry, pomegranate, blueberry and cranberry) help prevents cells infected with HPV from developing by inducing apoptosis (cell death) of cancer cells.

#### FOREVER BEE PROPOLIS

- A natural antibiotic with anti-viral, anti-bacterial, anti-fungal, anti-inflammatory properties.
- Rich in bioflavonoids, powerful antioxidants which can help to strengthen body's immune system.
- Bee Propolis helps to stimulate the body to fight against bacteria and virus such as HPV, syphilis, canker sores, gonorrhoea etc, through increased production of the body's natural immune factor.

Cervical cancer is preventable. Practicing safe sex, regular PAP testing and maintaining a healthy lifestyle may help to reduce the risk of cervical cancer.

子宫颈癌是马来西亚女性第三普遍的癌症，而乳癌和大肠癌分别是最普遍和第二普遍的女性癌症。根据世界卫生组织（WHO）的记录，在世界各地，每两分钟就有一名女性死于子宫颈癌。子宫颈癌出现于子宫颈，如果不及时治疗，情况会逐渐严重。

### 子宫颈

- 女性生殖系统的一部分；位于子宫的下方。
- 产生润滑剂，润滑阴道；粘液帮助精子游到输卵管以便能让卵子受精。在分娩时，子宫颈会扩大让婴儿通过。

### 危险因素

- 子宫颈癌的危险因子包括：
- 乳头状瘤病毒（HPV）感染。共有15种致癌类型的乳头状瘤病毒，其可导致子宫颈癌。最常见的两种类型是16型和18型，共同导致了全球70%的子宫颈癌病例。
  - 过早的性行为
  - 多个性伴侣
  - 姐妹或母亲患有子宫颈癌的妇女
  - 服用避孕药
  - 吸烟
  - 免疫系统衰弱
  - 患有性病（如单纯疱疹病毒，衣原体感染）

### 症状

- 子宫颈癌通常在初期没有任何症状。后期可能出现的症状包括：
- 经期之间，性交后或更年期后阴道异常出血。
  - 连续阴道分泌物，这可能是湿性的，粉红色，棕色，含有血丝或恶臭。
  - 经期之间大量出血
  - 背部下方疼痛
  - 腿部疼痛或肿胀

### PREVENTION 预防 PENCEGAHAN

Regular pelvic exam and PAP testing can detect precancerous changes in the cervix. This is important because of the usual absence of early symptoms.

定期进行盆腔检查和PAP测试可以帮助检测子宫颈的癌前变化。这是非常重要的，因为早期的子宫颈癌是没有症状的。

*Pemeriksaan pelvik yang kerap dan ujian PAP dapat mengesan perubahan pra-kanser dalam serviks. Ini adalah penting kerana ketiadaan gejala-gejala awal kanser serviks.*

### FOREVER有益的产品

#### 芦荟小红莓

- 含有100%稳定的洋芦荟以及苹果和小红莓的益处。
- Acemannans有助于提高免疫系统，刺激巨噬细胞的生产（一种白血细胞，帮助消除细菌，肿瘤细胞和病毒等）
- 小红莓中的鞣花酸，有助于抑制癌细胞的生长。

#### FOREVER石榴活力露

- 一种抗氧化剂饮料；含有高抗氧化剂的水果如石榴，山竹，梨，红莓，黑莓，蓝莓和葡萄籽提取物。
- 抗氧化剂可以帮助消除会导致癌症增长的自由基。
- 南卡罗来纳州的医学大学（霍林斯癌症中心）发现，鞣花酸（红莓，石榴，蓝莓和小红莓中含有的抗氧化物）能帮助诱导癌细胞凋亡（细胞死亡）以阻止受HPV感染的细胞持续发展。

#### FOREVER蜂胶

- 具有抗病毒，抗细菌，抗真菌，抗发炎的性的天然抗生素。
- 含有丰富的生物类黄酮，是超强的抗氧化剂，可帮助增强人体的免疫系统。
- 蜂胶有助于通过提高人体的天然免疫因子的生产以对抗细菌和病毒，如人乳头状瘤病毒、梅毒、口腔溃疡、淋病等。

子宫颈癌是可以预防的。实践安全的性行为，定期进行PAP检测和保持健康的生活方式，有助于减少子宫颈癌的风险。

Kanser serviks adalah kanser ketiga yang paling biasa di kalangan wanita Malaysia selepas kanser payudara dan kanser kolon. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mencatatkan bahawa di seluruh dunia, seorang wanita akan mati akibat kanser serviks setiap dua minit. Kanser serviks bermula di servik dan beransur-ansur menjadi invasif jika tidak diubati.

### BAHAGIAN SERVIKS / PANGKAL RAHIM

- Sebahagian daripada sistem pembiakan perempuan dan bahagian bawah uterus (rahim) yang membuka ke faraj.
- Menghasilkan kelembapan untuk melincirkan faraj dan lendir untuk membantu sperma bergerak sehingga ke tiub Fallopian untuk mensenyawakan telur dari ovari. Ketika bersalin, serviks terbuka luas untuk membolehkan bayi melaluinya.

### FAKTOR RISIKO

Faktor risiko kanser serviks termasuklah:-

- Jangkitan Virus Human Papilloma (HPV). Terdapat 15 jenis virus HPV yang menyebabkan kanser serviks. Dua jenis paling umum, HPV jenis 16 dan 18 menyebabkan 70% kanser serviks di seluruh dunia.
- Memulakan hubungan seks pada usia muda
- Mempunyai pasangan seks berlainan
- Wanita yang mempunyai kakak/adik perempuan/ ibu yang menghidapi kanser serviks
- Mengambil pil pencegah kehamilan
- Merokok
- Sistem imun badan lemah
- Jangkitan penyakit kelamin (contoh Virus Herpes Simplex, Chlamydia)

### SIMPTOM

Pada kebanyakan masa, kanser serviks peringkat awal tidak menunjukkan sebarang simptom. Simptom-simptom yang mungkin berlaku termasuklah:-

- Perdarahan faraj yang tidak normal antara datang haid, selepas persetubuhan atau selepas menopause.
- Keputihan faraj yang berterusan, yang mungkin pucat, berair, merah jambu, perang, berdarah atau berbau busuk.
- Tempoh haid menjadi lebih panjang dan lebih banyak daripada biasa
- Sakit belakang
- Sakit atau bengkok kaki

### PRODUK FOREVER YANG BOLEH MEMBANTU

#### ALOE BERRY NECTAR

- Manfaat Aloe Vera Barbadosensis yang distabilkan 100% dan kebaikan epal dan kranberi.
- Acemanan boleh membantu meningkatkan sistem imun dengan menggalakkan penghasilan sel makrofaj (sel darah putih yang memusnahkan bakteria, sel tumor, virus dan sebagainya)
- Asid elagik (ditemui dalam kranberi) boleh membantu membantutkan pertumbuhan kanser.

#### FOREVER POMESTEEN POWER

- Antioksidan boleh membantu menentang radikal bebas yang menyebabkan kanser.
- Universiti Perubatan South Carolina (Hollings Cancer Center) telah menemui asid elagik (ditemui dalam raspberi, buah delima, beri biru dan kranberi) boleh membantu mencegah sel yang dijangkiti dengan HPV daripada aktif dengan menggalakkan apoptosis (kematian sel) sel kanser.

#### FOREVER BEE PROPOLIS

- Antibiotik semulajadi dengan ciri-ciri anti-virus, anti-bakteri, anti-kulat dan anti-keradangan.
- Kaya dengan bioflavonoids, antioksidan kuat yang membantu meningkatkan sistem imun badan.
- Propolis lebah membantu merangsang badan untuk menentang bakteria dan virus seperti HPV, sifilis, 'canker sores', gonorea, dan sebagainya dengan meningkatkan penghasilan faktor imun semulajadi badan.

Kanser serviks boleh dicegah. Amalkan hubungan seks selamat, ujian PAP yang kerap dan mengekalkan gaya hidup sihat boleh membantu untuk mengurangkan risiko kanser serviks.



If you are a man but do not know where your prostate gland is or what is its function, you are not alone. Why should you care? Because globally more than 30 million men suffer from prostate conditions that negatively affect their quality of life.

### WHAT IS PROSTATE GLAND?

Prostate gland is part of the male reproductive system. It is situated below the bladder and just in front of the rectum. The function of prostate glands is to produce alkaline fluid, which is secreted into the urethra at the time of release of semen, providing an added medium for the motility of sperm. The prostate gland also regulates urination.

### PROSTATITIS

Prostatitis is the inflammation of prostate gland. There are two major types of prostatitis:

**Acute prostatitis** – Serious, usually sudden inflammation of the prostate. Can be due to infection arising from poor personal hygiene or sexually transmitted disease. Symptoms may include fever, chills, low back pain, frequent and painful urination.

**Chronic prostatitis** – Irritation or inflammation of the prostate gland that develops slowly and continues for a long time. Can be due to sedentary lifestyle, frequent sex or urinary tract infection. Symptoms may include frequent bladder infections, frequent urination, and persistent pain in the lower abdomen or back.

### ENLARGED PROSTATE (BENIGN PROSTATIC HYPERPLASIA)

Enlargement of the prostate is common among men over 50 due to reduced level of testosterone (male hormone); the reduced testosterone level promotes cell growth in the prostate gland. Symptoms of enlarged prostate include:

- Incontinence
- Weak urine stream
- Inability to completely empty the bladder
- Formation of stones in the bladder
- Difficulty in starting urination
- Increased frequency of urination at night
- Reduced libido or sexual desire
- Recurring urinary tract infections

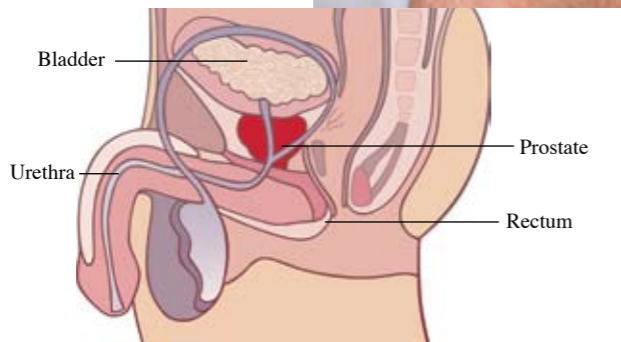
### FOREVER HELPFUL PRODUCTS FOR PROSTATE HEALTH:

#### Forever Bee Pollen

- Bee pollen is rich in Zinc which is beneficial to prostate health as well as sperm health.
- Bee Pollen helps to reduce the production of dihydrotestosterone (DHT) from testosterone; this helps to slow down the overgrowth of prostate tissue.

#### Forever Bee Propolis

- Bee Propolis helps to stimulate the body to fight against microbes, thus helping to reduce infections in the prostate.
- Bee Propolis has natural anti-inflammatory properties.
- As with our other bee products that are sourced from the Sonoran high desert in Arizona, which has virtually no pollution, and which is home to thousands of variety of flowering plants, our Propolis enjoys the same advantage.



#### Aloe Berry Nectar

- Aloe Berry Nectar contains patented 100% stabilized Aloe Vera plus cranberry extract.
- Aloe Vera contains Anthraquinone Complex which is a group of compounds with anti-inflammatory and pain-killing properties.
- Aloe Vera acts as an excellent

vehicle to transport cranberry's nutrients to cells.

- Cranberry extract is rich in Proanthocyanidin. Proanthocyanidin helps to prevent adhesion of harmful bacteria to the urinary tract wall, thus contributing to healthy urinary tract.

#### Forever Arctic-Sea

- Contains Omega-3 essential polyunsaturated fatty acids (DHA and EPA) from coldwater fish and Omega-9 from olive oil.
- EPA can help in alleviating inflammation and pain related to Prostatitis.

#### \*Vitalize Men's

- Proprietary blend of botanicals including Saw Palmetto, Pygeum and Pumpkin Seed which are helpful to promote healthy prostate.
- Contains Vitamin C, D, E, B6, Zinc and Selenium that are all essential for a healthy prostate.
- Maintains healthy urinary and testicular functions.

Forever is truly the brand that you can trust to bring nature's most fascinating gifts to you.

男性，您知道什么是前列腺吗？如果您不了解前列腺在身体的那个部位或它的功能，其实您和许多男性一样。目前，共有30万人面对前列腺健康的问题而且生活品质也深受影响，因此男性必须更深入地了解有关前列腺的问题。

### 什么是前列腺？

前列腺是男性生殖系统的一部分。它位于膀胱下，肛门前。前列腺的功能是分泌一种碱性液体并成为精液，给予精子生存环境、协助射精及控制排尿。

### 前列腺炎

前列腺炎是由前列腺发炎所引起。前列腺炎可分两种：

**急性前列腺炎** – 严重，突发的前列腺炎问题。多由细菌感染引起，可能由于卫生习惯或不洁性行为导致。症状包括发烧、发冷、下腰部疼痛、尿急和排尿刺痛感。



**慢性前列腺炎** – 前列腺反复发炎所引起。久坐、性生活过频或泌尿道感染。症状包括反复的膀胱炎、多尿、持续的下腹或背部疼痛。

### 前列腺肿大

前列腺肿大普遍于50岁以上的中年男性。雄性激素下降因素导致前列腺细胞快速生长而引起前列腺肿大。其症状包括：

- 尿失禁
- 尿流无力
- 尿后感觉膀胱未排空
- 膀胱生石
- 排尿困难
- 夜间排尿次数增加
- 性欲减低
- 反复泌尿道感染



### 促进前列腺健康的辅助产品

#### Forever花粉

- 花粉含有丰富的锌，对维持前列腺以及精子的健康非常重要。
- 花粉会减少 DHT（男性荷尔蒙）的形成，缓和前列腺肿大的现象。

#### Forever蜂胶

- 蜂胶帮助增强免疫力、消灭病菌及帮助减少前列腺感染问题。
- 蜂胶含有抗炎功效。
- 如同其他蜂蜜产品，蜂胶采自于有数千花种以及拥有无污染亚利桑那州的索纳兰高原沙漠。

#### Forever芦荟小红莓汁

- 芦荟小红莓汁含有100%稳定芦荟精华及小红莓萃取。
- 芦荟含有安特拉归农综合体，具有抗炎及止痛作用。
- 芦荟是将小红莓营养输送至细胞的最佳媒介。
- 小红莓含有丰富的黄酮素，可以避免细菌黏附在尿道，促进尿道健康。

#### Forever 奥美加三鱼油

- 结合了天然鱼油与橄榄油，提供奥美加3（DHA及EPA）及9必要脂肪酸。
- EPA能帮助控制前列腺炎所引起的发炎和疼痛。

#### \*Vitalize Men's

- 专有的混合植物药，包括锯榈、臀果木和南瓜种子，都是有利于促进健康的前列腺。
- 它包含了维生素C、D、E、B6、锌、硒，都是健康前列腺不可缺少的。
- 保持健康的泌尿系统和睾丸功能。

您可以相信Forever为您提供来自大自然中最珍贵的礼物。

*Jikalau anda seorang lelaki yang tidak tahu di mana letaknya kelenjar prostat anda ataupun apakah fungsinya, anda bukanlah seseorang. Mengapa anda perlu mengambil berat? Tahukah anda secara global lebih daripada 30 juta lelaki mengalami keadaan prostat yang menjejaskan kualiti hidup mereka?*

### APAKAH ITU KELENJAR PROSTAT?

*Kelenjar prostat ialah sebahagian daripada sistem reproduktif lelaki. Ia terletak di bawah pundi kencing, di depan bahagian rektum. Fungsi kelenjar prostat adalah untuk menghasilkan bendalir beralkali yang dirembeskan ke uretra semasa pembebasan air mani yang menyediakan satu medium tambahan untuk kemotilan sperma. Kelenjar prostat juga mengawalatur pengencengan.*

### PROSTATITIS

*Prostatitis ialah keradangan pada kelenjar prostat. Terdapat 2 jenis prostatitis:*

**Prostatitis akut** – Keradangan serius yang biasanya berlaku secara mendadak pada prostat. Ini boleh disebabkan oleh jangkitan akibat kebersihan diri yang kurang baik atau penyakit kelamin. Simptomnya termasuk demam, kesejukan, sakit bahagian bawah belakang, pengencengan yang kerap dan sakit.

**Prostatitis kronik** – Kerengsaan atau keradangan pada kelenjar prostat yang berpanjangan. Keadaan ini boleh disebabkan oleh gaya hidup yang tidak aktif, seks yang terlalu kerap atau jangkitan saluran kencing. Simptomnya termasuk kekerapan jangkitan pundi kencing yang tinggi, kerap berkencing, dan sakit pada bahagian bawah abdomen atau belakang.

### PROSTAT YANG MEMBESAR (BENIGN PROSTATIC HYPERPLASIA)

*Pembesaran prostat adalah biasa di kalangan lelaki yang berusia lebih daripada 50 tahun disebabkan oleh tahap testosterone (hormon lelaki) yang rendah; tahap testosterone yang rendah menggalakkan pembesaran sel pada kelenjar prostat. Simptomnya termasuk:*

- Inkontinens (tidak dapat mengawal pengencengan)
- Saluran air kencing yang lemah
- Tidak dapat mengosongkan pundi kencing
- Pembentukan batu karang di dalam pundi
- Kesukaran memulakan pengencengan
- Pengencengan yang kerap pada waktu malam
- Kurang libido atau keinginan seks
- Jangkitan saluran kencing yang berulang

### PRODUK FOREVER YANG BOLEH MEMBANTU MENGALAKKAN KESIHATAN PROSTAT:

#### Forever Bee Pollen

- Debunga lebah adalah kaya dengan zink yang bermanfaat untuk kesihatan prostat dan sperma.
- Debunga lebah boleh membantu mengurangkan penghasilan dihidrotestosteron (DHT) daripada testosterone; ini membantu melambatkan pertumbuhan tisu prostat yang berlebihan.

#### Forever Bee Propolis

- Propolis lebah boleh membantu merangsangkan badan kita menentang mikroba, dengan itu dapat membantu mengurangkan masalah jangkitan pada prostat.
- Secara semula jadinya propolis lebah mempunyai ciri-ciri anti keradangan.
- Propolis lebah kami menikmati kelebihan yang sama seperti produk-produk lebah kami yang lain yang berpunca dari gurun besar Sonoran di Arizona di mana pencemaran udara adalah hampir tidak wujud, dan ia merupakan rumah kepada beribu-ribuan jenis pokok berbunga.

#### Aloe Berry Nectar

- Aloe Berry Nectar mengandungi Aloe Vera berpaten yang distabilkan 100% serta Ekstrak Kranberi.
- Aloe Vera mengandungi kompleks antrakuinon yang mempunyai sifat-sifat anti-keradangan dan penghilang kesakitan.
- Aloe Vera berfungsi sebagai pengantara yang baik untuk membawa nutrien kranberi kepada sel.
- Ekstrak Kranberi adalah kaya dengan proantosianidin. Proantosianidin boleh membantu menghalang bakteria berbahaya daripada melekat pada dinding saluran kencing, dengan demikian menolong mengekalkan kesihatan saluran kencing.

#### Forever Arctic-Sea

- Mengandungi asid-asid lemak perlu Omega-3 (DHA dan EPA) daripada ikan air sejuk dan Omega-9 daripada minyak zaitun.
- EPA boleh membantu mengawal keradangan dan kesakitan yang berkaitan dengan prostatitis.

#### \*Vitalize Men's

- Campuran proprietari botani seperti Saw Palmetto, Pygeum dan Pumpkin Seed yang boleh membantu menggalakkan kesihatan prostat.
- Mengandungi Vitamin C, D, E, B6, Zinc dan Selenium yang penting untuk kesihatan prostat.
- Mengekalkan saluran kencing dan testis yang sihat.

*Forever adalah jenama yang anda boleh percayai dengan sepenuhnya untuk membawa kepada anda, pemberian-pemberian alam semula jadi yang menakjubkan.*





# 维护肾脏健康

## KEEPING YOUR KIDNEYS HEALTHY

### PASTIKAN GINJAL ANDA SIHAT

- Control medical conditions such as diabetes, high cholesterol and high blood pressure which are leading causes of kidney disease.

#### FOREVER HELPFUL PRODUCTS FOR KIDNEY HEALTH

##### Forever Lycium Plus \*

- Contains two Chinese herbs, Lycium and Licorice, which are rich in antioxidants, vitamins, minerals and amino acids.
- Other than being used by Chinese for centuries to tonify kidneys, Lycium was also used to nourish the liver, brighten the eyes, and moisten the lungs.

##### Forever Bee Pollen

- Bee pollen, a highly nutritious food, is often described as nature's complete food.
- Contains the complete spectrum of 22 amino acid, B complexes and other vitamin, active enzymes, minerals and bioflavonoids.
- Rich in vitamin B complexes which help to maintain healthy kidneys.

##### Forever Bee Propolis

- Bee Propolis helps to stimulate the body to fight against bacteria and virus through increased production of the body's natural immune factor.
- Bee Propolis has natural anti-inflammation properties which can help to reduce kidney infection.
- As with our other bee products that are sourced from the Sonoran high desert in Arizona, which is home to thousands of variety of flowering plants with almost non-existent air pollution, our Propolis enjoys the same advantage.

A combination of healthy diet, healthy lifestyle plus helpful nutritional supplements is vital in maintaining your overall being.

肾脏是扁豆状的器官，靠近背部中间下方的肋骨。肾脏通过过滤血液帮助身体排毒，清除多余的水分和水溶性毒素，然后通过尿液排出。它有助于保持维持电解质平衡，调节身体中的钠、氯离子、硫酸、磷酸、氢物质的量。每天饮用足够的水分对肾脏排毒非常重要。因此，饮用不足水分会造成深色和臭味尿液的产生。

不健康的饮食和生活方式，以及患有慢性疾病如糖尿病，高血压和高胆固醇会增加患上肾脏疾病的风险。以下是常见的肾脏疾病：

- **肾结石**可能会导致背部或身体一侧极度疼痛。其他症状包括发烧和发冷，吐和尿中带血，产生混浊，臭味的尿液。
- **慢性肾脏病**是肾脏功能逐渐衰弱，可能导致肾功能永久性衰竭的疾病，并且会增加患上中风或心脏病风险。初期时，大多数的患者不会有任何严重的症状，直到他们情况逐渐严重。其症状包括手脚水肿，疲劳，皮肤发痒或麻木，肌肉痉挛，食欲不振，恶心和呕吐。
- **肾盂肾炎**是肾脏受感染的疾病，通常由膀胱中的细菌感染所引起的。这些症状包括下侧和中背部疼痛，发烧，恶心，呕吐，腹痛，怕冷和排尿疼痛。

The kidneys are bean-shaped organs located near the middle of the back, just below the rib cage. The kidneys detoxify by filtering the blood, removing excess water and water soluble toxins which are then passed out in the urine. Kidneys maintain electrolyte balance by regulating the amount of sodium, chloride, sulfate, phosphate, and hydrogen substances in our body. It is important to drink enough water so that impurities are sufficiently passed out. Dark colour and smelly urine may be indicated that a person is not drinking enough water.

Having unhealthy diet and lifestyle, medical conditions such as diabetes, high blood pressure and high cholesterol increase the risk of having kidney disease. The followings are the common kidney diseases:

- **Kidney stones** may cause extreme pain in the back or at the side of the body. Other symptoms may include fever and chills, vomit and the production of bloody, smelly and cloudy urine.
- **Chronic kidney disease (CKD)** refers to gradual loss of kidney function which may lead to permanent kidney failure and increase the risk of having stroke or heart attack. Most people do not have any severe symptoms until their kidney disease is advanced. The symptoms may include hands or feet swelling, fatigue, itchy or numb skin, muscle cramps and poor appetite, nausea and vomiting.
- **Pyelonephritis** is kidney infection usually caused by bacteria that have traveled to the kidney from the bladder. The symptoms may include lower side and mid-back pain, fever, nausea, vomiting, abdominal pain, shivering and painful urination.

#### TIPS FOR HEALTHY KIDNEYS

- Drink at least eight glasses a day. Healthy kidneys need lots of water to "cleanse" them of impurities and of metabolic wastes.
- Reduce salty foods such as canned foods, fast foods and added sauces which increase kidney's burden in excretion.
- Reduce alcohol intake as it can reduce the kidneys' function.
- Don't control your urge to urinate.
- Having a balanced diet is vital for kidney health.

#### 维持肾脏健康的小贴士：

- 每天至少喝八杯水。健康的肾脏需要大量的水“过滤”杂质和代谢废物。
- 减少吃太咸的食物如罐头制品，快餐，及调味料以免增加肾脏的负担。
- 减少酒精，因为它会降低肾脏的功能。
- 避免憋尿。
- 维持健康平衡的饮食对肾脏非常重要。
- 糖尿病，高胆固醇和高血压是肾脏疾病的主要危险因子。患者必须控制好病情以降低患上肾脏病的几率。

#### 对肾脏有益的Forever 产品

##### Forever 枸杞甘草片 \*

- 含有两种富有高抗氧化物，维他命，矿物质和氨基酸的中国传统草药，枸杞和甘草。
- 枸杞自古以来广泛地被中国人用于补益肾脏，滋养肝脏，明亮的眼睛和滋润肺部。

##### Forever 蜜蜂花粉

- 花粉是营养极为丰富的食物，被称为“大自然完美食物”。
- 含有22种氨基酸，维他命B群，其他维他命，活性酵素，矿物质及生物类黄酮。
- 含有丰富的维他命B群帮助维持健康的肾脏。

##### Forever 蜂胶

- 蜂胶具有天然的抗炎特性，有助于减少肾脏感染。
- 蜂胶通过刺激身体产生免疫因子以增强免疫系统，对抗细菌和病毒。
- 采自于有数千花种以及拥有无污染亚利桑那州的索纳兰高原沙漠。

保持健康的饮食，维持良好的生活作息，以及服用有益的营养辅助品对维持身体健康非常重要。

Ginjal adalah organ berbentuk kacang yang terletak di bahagian tengah punggung, tepat di bawah tulang rusuk. Ginjal menyahtoksik dengan menapis darah, membuang air berlebihan dan toksin larut dalam air yang kemudian dikeluarkan melalui air kencing. Ginjal penting untuk menjaga keseimbangan elektrolit dengan mengawal jumlah sodium, klorida, sulfat, fosfat, dan hidrogen dalam tubuh kita. Minum air yang mencukupi setiap hari amat penting untuk memelihara fungsi detoksifikasi ginjal. Oleh kerana itu, seseorang yang kurang minum air akan menghasilkan air kencing yang pekat dan berbau busuk.

Amalan diet dan gaya hidup yang kurang sihat, serta mempunyai masalah kesihatan seperti penyakit kencing manis, tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi boleh meningkatkan risiko mendapat penyakit ginjal. Berikut adalah penyakit ginjal yang umum:

- **Batu ginjal** boleh menyebabkan kesakitan yang serius di bahagian punggung atau di sisi tubuh anda. Gejala lain mungkin termasuk demam dan menggigil, muntah-muntah dan air kencing yang berdarah, berbau dan keruh.

- **Penyakit ginjal kronik (CKD)** adalah kehilangan fungsi ginjal secara berperingkat yang boleh menyebabkan kehilangan fungsi ginjal secara kekal dan meningkatkan risiko mengalami strok atau penyakit jantung.

Kebanyakan orang tidak mengalami gejala yang jelas sehingga pada tahap yang serius. Gejala penyakit ini termasuklah kebengkakan pada bahagian tangan atau kaki, keletihan, kulit gatal, kekejangan otot, selera makan berkurang, mual dan muntah.

- **Pielonefritis** adalah jangkitan buah pinggang yang biasanya disebabkan oleh jangkitan bakteria yang berlaku pada bahagian pundi kencing. Gejalanya termasuk kesakitan pada bahagian punggung tengah dan bahagian bawah punggung,



\* Available in Singapore



demam, mual, muntah, sakit perut, menggigil dan rasa sakit semasa membuang air kencing.

#### TIPS UNTUK MEMELIHARA GINJAL YANG SIHAT

- Minum sekurang-kurangnya lapan gelas air sehari. Ginjal yang sihat memerlukan air yang banyak untuk "membersihkan" kotoran dan sisa metabolik.
- Kurangkan mengambil makanan yang masin seperti makanan tin, makanan segera dan sos yang boleh meningkatkan beban ginjal dalam proses pengumuhan.
- Kurangkan alkohol, ia boleh mengganggu fungsi ginjal.
- Jangan menahan air kencing.
- Kekalkan diet yang seimbang dan sihat.
- Kawal keadaan perubatan seperti penyakit kencing manis, kolesterol tinggi dan tekanan darah tinggi yang merupakan penyebab utama penyakit buah pinggang.

#### PRODUK FOREVER YANG BAIK UNTUK GINJAL

##### Forever Lycium Plus \*

- Mengandungi dua jenis tumbuhan tradisi China iaitu Lycium dan Likuons yang kaya dengan antioksidan, vitamin, mineral dan asid amino.
- Lycium telah digunakan selama beribu-ribu tahun untuk memelihara kesihatan ginjal, hati, mata dan paru-paru.

##### Forever Bee Pollen

- Sejenis makanan yang amat berkhasiat, ia sering dikenali sebagai "Makanan semula jadi yang paling lengkap".
- Mengandungi spektrum lengkap 22 jenis asid amino, vitamin B kompleks, vitamin, enzim aktif, mineral dan bioflavonoid.
- Kaya dengan vitamin B kompleks yang penting untuk memelihara kesihatan ginjal.

##### Forever Bee Propolis

- Bee Propolis mempunyai sifat anti-keradangan semulajadi yang dapat mengurangkan jangkitan pada ginjal.
- Bee Propolis dapat membantu meningkatkan keupayaan sistem keimunan tubuh untuk melawan bakteria dan virus dengan meningkatkan penghasilan faktor imun semulajadi
- Berpunca dari gurun besar Sonoran di Arizona; rumah kepada beribu-ribu pelbagai jenis pokok bunga dan pencemaran udara yang hampir tidak wujud.

Mengamalkan diet dan gaya hidup yang sihat serta mengambil suplemen nutrisi yang sesuai amat penting untuk menjaga kesihatan tubuh kita.

## 适当营养给予适当年龄

# WHAT TO EAT AT DIFFERENT LIFE STAGES

## SUPLEMEN PEMAKANAN MENGIKUT USIA ANDA

A modern woman needs to perform multiple roles, working hard for her career, family and perhaps the community. It would not be surprising that women would be too busy and ignored her health. This is especially so for working mothers who also double up as tuition teacher for their children.

Health is the foundation of all that we have. One needs to be healthy so that we can be capable of taking care of our loved ones. This article explores special nutritional needs and lifestyle tips for different stages in the life cycle.

### ADOLESCENT

Ladies' menstrual periods start at about age 12, where they experience blood loss every month. This is also a time when bones are still being built.

- It is important to take sufficient protein-rich-foods such as eggs, meats and soy products; and iron- rich food such as whole grains, nuts and dark green vegetables.
- Iron, Folic Acid and Vitamin B 12 deficiency can lead to anemia. A balanced diet and appropriate supplementation are important.
- During pre-menstruation, ladies may have increased appetite level. To avoid weight gain due to binge eating, taking small and frequent meals are helpful.
- Ladies who are having menstrual period should avoid doing strenuous exercise or lift heavy things which can lead to excessive bleeding. Avoid eating cold foods and drinks which may impede blood flow.
- Exercise helps to build strong bones, which can delay the onset of osteoporosis in the later stages of the life cycle.

### NUTRITIONAL SUPPLEMENTS FOR ADOLESCENT

PRODUCTS	BENEFITS
Aloe Berry Nectar	Contains 100% Stabilized Aloe Vera Gel plus Cranberry Extract; helps to balance hormonal system and maintain healthy skin.
*Forever B12 Plus	Provide Vitamin B12 and Folic Acid that are needed to produce red blood cells.
*Forever Nature-Min	Provides 11 minerals including Calcium, Phosphorus, Magnesium that can strengthen bones.
Forever Royal Jelly	Helps to balance hormonal system and maintain beautiful skin.

### PREGNANCY

Nutrition care during pregnancy is particularly important. Some clinical researches have found that pregnant women with Folic Acid deficiency have greater risk of miscarriage and giving birth to a baby with neural tube defect; and Calcium deficiency may lead to premature birth. Therefore, it is recommended that pregnant women should eat more whole grains, green vegetables, deep-sea fishes and consider to take appropriate supplements.



- Focus on balanced nutrition before and during pregnancy.
- Take sufficient Calcium. The growing of fetus requires a lot of Calcium.
- If a pregnant lady does not get enough Calcium, the fetus will draw out Calcium from her bones; this can result in cramps, back pain, joint pain and even tooth loosening.
- Increase the intake of protein-rich foods such as eggs, beans, nuts, fish, and milk for fetus's rapid development.
- Avoid coffee, alcohol drinks and smoking.
- Consult doctor before taking any medicine.

### NUTRITIONAL SUPPLEMENTS FOR PREGNANT WOMEN

PRODUCTS	BENEFITS
Forever Lite Ultra with Aminotein	Provides Protein, Vitamins and Minerals needed for the rapidly growing fetus.
*Forever B12 Plus	Promotes normal development of brain and nervous system in fetus. (B12 Plus contains B12 and Folic Acid)
	Needed for the production of red blood cells for both mother-to-be and the fetus.
*Forever Nature-Min	Provides 11 minerals including Calcium, Phosphorus, Magnesium that can strengthen bones and teeth.
	Provide Iron that is important for fetus's brain development.
Forever Royal Jelly	Helps to balance hormonal system and maintain beautiful skin.



### MENOPAUSE

Menopause is a natural event in women's life in which the body stops producing egg cells, producing less estrogen and progesterone, menstruations becomes less frequent, and eventually stops altogether. It happens between the age of 48 and 55. The common symptoms include hot flashes, night sweat, irregular menstruations, aging skin and psychological changes such as mood swings, anxiety, irritability, loss of concentration etc. Diet that is healthy and balanced helps to improve the discomfort and increase quality of life during menopause.

- Whole grains, dark green vegetables, soy products which are rich in Calcium, Magnesium, Vitamin B complex helps to relieve the symptoms like nervousness, insomnia, irritability, and hot flashes.
- Soy bean is naturally rich in Iso-flavone, an antioxidant that helps to reduce discomfort during menopause; It also contain Calcium and Magnesium that are essential for maintenance of bone mass.
- Exercise regularly. Weight-bearing exercises like brisk walking, dancing, jogging help to maintain healthy bone.
- The decreased level of estrogen can increase the LDL cholesterol level in the body. Reduce intake of seafoods, red meats, organs meat, dairy products as well as fried foods are important in controlling LDL cholesterol level.
- Urinary tract infections are common during menopause. Drink plenty of water, at least 1.5 liter per day, and do not hold urine. Having good personal hygiene is important to prevent urinary tract infection.



\* Available in Singapore only

### NUTRITIONAL SUPPLEMENTS FOR MENOPAUSAL WOMEN

PRODUCTS	BENEFITS
Aloe Berry Nectar	Contains 100% Stabilized Aloe Vera Gel plus Cranberry Extract; helps to maintain healthy urinary tract system.
Forever Lite Ultra with Aminotein	Contains Iso-flavone which helps to reduce discomfort during menopause.
*Forever Nature-Min	Provides 11 minerals including Calcium, Phosphorus, Magnesium that can strengthen bones.
Forever Royal Jelly	Helps to balance hormonal system and maintain beautiful skin.
Forever Arctic-Sea	Contains omega-3 which helps to reduce LDL cholesterol and maintain healthy heart.

现代女性需要扮演多个角色，为事业，家庭和社会忙碌。女性不只面对职场上的压力而且社会的竞争也造成身为母亲的她们必须花费更多心力去督促孩子的课业。也因此许多女性总是为了家庭忙得团团转而忽略了自己的健康。

提醒各位女性，要照顾好全家人的健康，先要照顾好自己的健康！女性在不同的生命期，包括青春期、怀孕期与更年期，需要特别的营养补足与加强的也不同。下列提供大家参考。

### 青春期

女性从第一次初经来潮开始(大约12岁)，每个月都会在生理期期间流失经血。青春期也是建造强壮骨骼的重要阶段。

- 建议多补充高蛋白质的食物如：蛋、肉类，豆制品等及高铁质的食物如全谷类、坚果类及深绿色蔬菜。



- 缺乏铁质，叶酸及维他命B12会导致贫血。均衡的饮食和适当地补充营养辅助品是非常重要的。
- 通常，女性在经期前食欲会较佳，若担心大吃大喝而引起肥胖，可选择少量多餐、以避免体重增加。
- 生理期期间应避免提重物或做剧烈运动，因下腹部用力会造成经血过多。避免吃冰品或生冷的食物，以免阻碍气血流通。
- 运动有助于建立强壮的骨骼，这可延缓骨质疏松症在生命周期的后期阶段的发病。

### 有益青春女性的营养辅助品

产品	好处
芦荟小红莓	含有100%稳定芦荟以及小红莓萃取；帮助稳定荷尔蒙及维持健康的皮肤。
*Forever B12 与叶酸	提供维他命B12和叶酸，帮助提高红血球的生产。
*Forever 矿物片	提供11种矿物质，包括钙、磷和镁以强化骨骼。
Forever 蜂皇浆	帮助稳定荷尔蒙及维持美丽的肌肤。

### 怀孕期

怀孕期间的饮食特别重要。医学临床研究发现，缺乏叶酸的孕妇不但自发性流产的机率较高，也可能造成胎儿神经管缺陷；孕妇若缺乏钙质较容易出现流产的现象。因此，建议怀孕中的妇女应多吃全谷类、绿色蔬菜、深海鱼，并考虑补充营养辅助品，才能生出更健康的宝宝哦！

- 在准备怀孕期间和怀孕期间，就要开始积极注重均衡营养。
- 确保摄取足够的钙质。这是因为胎儿成长发育需要大量的钙，若孕妇没有补充足够的钙质，胎儿会吸取母体的钙，因而造成孕妇容易抽筋、腰酸背痛、关节酸痛，甚至掉牙。
- 增加高蛋白质的食物如蛋、豆、鱼、肉及奶类的摄取以帮助宝宝的快速成长。
- 应戒除喝咖啡、喝酒及抽菸的习惯。
- 若有服用药物的需要，必须先请教医生。





### 有益怀孕女性的营养辅助品

Products	Benefits
Forever特级营养粉 (含Aminotein)	提供成长中胎儿所需的蛋白质, 维他命和矿物质。
*Forever B12 与叶酸	促进胎儿的大脑和神经系统的正常发育。(提供维他命B12和叶酸) 怀孕女性和胎儿都需要较多的维他命B12 和叶酸以制造红细胞。
*Forever 矿物片	提供钙、磷和镁, 帮助强化骨骼。 提供铁质, 对胎儿脑部发展非常重要。
Forever蜂皇浆	帮助稳定荷尔蒙及维持美丽的肌肤。

### 更年期

更年期是每位女性必经的过度时期。在这个阶段, 身体将停止产生卵子, 减少雌激素和孕激素的产生, 月经渐渐不规律, 最终完全停经。更年期发生在48至55岁之间。常见的症状包括热潮红, 夜间盗汗, 月经不规律, 皮肤老化, 心理变化如情绪波动, 焦虑, 易怒的, 注意力不集中等。健康和均衡的饮食能帮助改善更年期的不适和提高生活素质。

- 全谷类、深绿色蔬菜、豆制品等食物中, 含有钙、镁、维生素B群, 可舒缓神经紧张、失眠、焦躁及热潮红症状。
- 大豆含有异黄酮, 一种抗氧化剂, 有助于减少更年期的不适; 大豆也含有丰富的钙和镁, 是维持骨质的关键营养素。
- 经常做运动。负重运动如, 快步走、跳舞、慢跑有助于保持健康的骨骼。
- 雌激素水平下降, 可提高体内的胆固醇水平。更年期女性应减少摄取海鲜、红肉、动物内脏、以及油炸食品以控制胆固醇水平。



• 泌尿道感染是更年期常见的问题。多喝水, 每天至少1.5公升, 并且不憋尿、保持良好的个人卫生习惯对预防泌尿道感染非常重要。

### 有益更年期女性的营养辅助品

产品	好处
芦荟小红梅	含有100%稳定芦荟和小红莓萃取, 帮助维持健康的泌尿道系统。
Forever特级营养粉 (含Aminotein)	含有异黄酮, 有助于减少更年期的不适。
*Forever矿物片	提供11种矿物质, 包括钙、磷和镁, 帮助强化骨骼。
Forever蜂皇浆	帮助稳定荷尔蒙及维持美丽的肌肤。
Forever北极海鱼油	有助于降低胆固醇的水平, 促进健康的的心脏。



Seorang wanita moden perlu melaksanakan pelbagai peranan, bekerja keras untuk kerjayanya, keluarga dan mungkin juga masyarakat. Adalah tidak mengejutkan jika seseorang wanita terlalu sibuk dan mengabaikan kesihatannya. Ini terutamanya bagi ibu yang bekerja dan juga berperanan sebagai guru tuisyen bagi anak-anak mereka.

Kesihatan adalah segala asas yang kita ada. Seseorang perlu sihat supaya kita berupaya menjaga orang yang kita sayangi. Artikel ini meninjau keperluan pemakanan khas dan tip gaya hidup bagi wanita pelbagai peringkat dalam kitaran hidup.

### REMAJA

Haid wanita bermula pada kira-kira umur 12 tahun, di mana mereka mengalami kehilangan darah setiap bulan. Ini adalah masa di mana tulang masih sedang membina

- Adalah penting untuk mengambil makanan yang kaya dengan protein seperti telur, daging, dan produk soya, dan juga makanan kaya dengan zat besi seperti bijirin gandum, kekacang dan sayur-sayuran berdaun hijau.
- Kekurangan Zat besi, Asid folik dan Vitamin B12 boleh menyebabkan anemia. Diet yang seimbang dan suplementasi yang sesuai adalah penting.
- Semasa pra-haid, tahap selera makan wanita mungkin meningkat. Untuk mengelakkan berat badan bertambah disebabkan 'binge eating', mengambil hidangan yang kecil dan kerap boleh membantu.
- Wanita yang mempunyai tempoh haid perlu mengelakkan senaman berat atau mengangkat barang yang berat yang boleh menyebabkan pendarahan berlebihan. Elak makanan dan minuman sejuk yang boleh menyekat aliran darah haid.
- Bersenam boleh membantu membina tulang yang kuat, yang boleh melambatkan berlakunya osteoporosis di peringkat akhir kitaran hidup.



### SUPLEMEN PEMAKANAN UNTUK REMAJA

Produk	Manfaat
Aloe Berry Nectar	Mengandungi Gel Aloe Vera yang distabilkan 100% ditambah dengan ekstrak Kranberi; boleh membantu mengimbangi sistem hormon badan dan mengekalkan kulit yang sihat.
*Forever B12 Plus	Membekalkan vitamin B12 dan Asid Folik yang diperlukan untuk menghasilkan sel darah merah.
*Forever Nature-Min	Membekalkan 11 jenis mineral termasuklah Kalsium, Fosforus, Magnesium yang boleh menguatkan tulang.
Forever Royal Jelly	Membantu mengimbangi sistem hormon dan mengekalkan kulit yang cantik

### KEHAMILAN

Penjagaan kesihatan ketika hamil adalah penting. Beberapa kajian klinikal mendapati bahawa wanita hamil yang kekurangan Asid Folik mempunyai risiko lebih besar mengalami keguguran dan melahirkan bayi dengan kecacatan tiub neural; dan kekurangan Kalsium boleh menyebabkan kelahiran pra-matang. Oleh itu, adalah dicadangkan supaya wanita hamil memakan lebih banyak bijirin gandum, sayuran berdaun hijau, ikan laut dalam dan mempertimbangkan mengambil suplemen yang sesuai.

- Fokus pada pemakanan seimbang sebelum dan ketika hamil.
- Mengambil Kalsium yang mencukupi. Fetus yang membesar memerlukan Kalsium yang banyak. Jika wanita hamil tidak mengambil Kalsium yang mencukupi, fetus akan menarik keluar Kalsium dari tulang ibunya, dan ini akan menyebabkan kekejangan, sakit tulang belakang, sakit sendi dan juga gusi dan gigi longgar.
- Tingkatkan pengambilan makanan tinggi protein seperti telur, kekacang, ikan dan susu untuk perkembangan fetus.
- Elakkan kopi, minuman beralkohol dan merokok.
- Dapatkan nasihat doktor sebelum mengambil sebarang ubat-ubatan.



\* Available in Singapore only



### SUPLEMEN PEMAKANAN UNTUK WANITA HAMIL

Produk	Manfaat
Forever Lite Ultra with Aminotein	Membekalkan Protein, Vitamin dan Mineral yang diperlukan untuk fetus yang membesar.
*Forever B12 Plus	Menggalakkan perkembangan normal otak dan sistem saraf fetus. (B12 Plus mengandungi vitamin B12 dan Asid Folik) Diperlukan untuk penghasilan sel darah merah untuk ibu dan fetus.
*Forever Nature-Min	Membekalkan 11 jenis mineral termasuklah Kalsium, Fosforus, Magnesium yang membantu menguatkan tulang dan gigi. Membekalkan Zat Besi yang penting untuk perkembangan otak fetus.
Forever Royal Jelly	Membantu mengimbangi sistem hormon dan mengekalkan kulit yang sihat.

### PUTUS HAID

Putus haid adalah kejadian semulajadi dalam hidup seseorang wanita di mana badannya berhenti menghasilkan sel-sel telur, penghasilan estrogen dan progesteron yang kurang, dan kitaran haid semakin berkurangan, dan akhirnya berhenti. Ini berlaku di antara umur 48 dan 55 tahun. Gejala-gejala yang umum termasuklah 'hot flashes', peluh malam, haid tidak teratur, penuaan kulit dan perubahan fisiologikal seperti perubahan emosi, gelisah, kebimbangan, cepat marah, kehilangan tumpuan dan sebagainya. Diet yang sihat dan seimbang boleh membantu memperbaiki ketidakselesaan dan meningkatkan kualiti hidup ketika putus haid.

- Bijirin gandum, sayuran berdaun hijau, produk soya yang kaya dalam Kalsium, Magnesium, Vitamin B Kompleks boleh membantu melegakan gejala-gejala seperti kegelisahan, insomnia, cepat marah dan 'hot flashes'.
- Kacang soya adalah kaya dengan Iso-flavon, antioksidan yang membantu mengurangkan ketidakselesaan semasa putus haid. Ia juga mengandungi Kalsium dan Magnesium yang penting untuk mengekalkan kepadatan tulang.
- Kerap bersenam. Senaman seperti berjalan pantas, menari, berjoging membantu mengekalkan tulang yang sihat.
- Pengurangan tahap estrogen meningkatkan tahap kolesterol LDL dalam badan. Kurangkan pengambilan makanan laut, daging merah, organ dalaman, produk tenusu dan juga makanan bergoreng adalah penting untuk mengawal tahap kolesterol LDL.
- Jangkitan saluran kencing adalah biasa semasa putus haid. Minum air yang banyak, sekurang-kurangnya 1.5 liter sehari dan tidak menahan air kencing. Kebersihan diri yang baik adalah penting untuk mencegah jangkitan saluran kencing.

### SUPLEMEN PEMAKANAN UNTUK WANITA PUTUS HAID

Produk	Manfaat
Aloe Berry Nectar	Mengandungi Aloe Vera Gel yang distabilkan 100% ditambah dengan ekstrak Kranberi; membantu mengekalkan sistem saluran kencing yang sihat.
Forever Lite Ultra with Aminotein	Mengandungi Iso-flavon, yang membantu mengurangkan ketidakselesaan ketika putus haid.
*Forever Nature-Min	Membekalkan 11 jenis mineral termasuklah Kalsium, Fosforus, Magnesium yang membantu menguatkan tulang.
Forever Royal Jelly	Membantu mengimbangi sistem hormon dan mengekalkan kulit yang sihat.
Forever Arctic-Sea	Mengandungi Omega-3 yang membantu mengurangkan kolesterol LDL dan mengekalkan jantung yang sihat.



## 增强体力! 提高活力! 减少压力! MEN'S TALK TO STAMINA UP! VITALITY UP! STRESS DOWN!

Stress has become a major modern-day factor affecting men's health. Men experiencing high levels of stress may experience anxiety, insomnia, fatigue, and depression. They are more likely to turn to unhealthy habits like smoking, drinking and overeating to fight stress.

To help manage stress, increase stamina and vitality, men can benefit from supplementing their diet with Vitamin B complex, antioxidants and Vitamin C. It is useful to take note that smoking and excessive intake of alcohol can cause rapid loss of these nutrients from the body.

### VITAMIN B COMPLEX - FOR INCREASING ENERGY LEVEL

Vitamin B complex is referred to a group of vitamins, rather than a single nutrient. It includes vitamin B1, B2, B3, B6, B12, pantothenic acid, folic acid, biotin and nicotinic acid which are water soluble vitamins. Each Vitamin B has its own effect, but they act as a catalyst for each other and have synergetic effect. Most of the B vitamins cannot be stored in the body, and their excess is easily excreted through urine. It is helpful for most people under stress to include Vitamin B complex into the daily supplement regime.

#### Benefits of Vitamin B complex:

- Helps to increase stamina and metabolism.
- Helps to maintain healthy nervous system.
- Helps to maintain healthy liver cells.

### FOREVER BEE POLLEN

- 100% pure Bee Pollen enhanced with Royal Jelly and Honey
- The natural energy booster, contains all the Vitamin B complex.
- Produced from the pollution-free Sonoran Desert in Arizona. (The best sources of high quality pollen are places with clean air and naturally low humidity where fungi cannot easily grow on nutrient-packed pollen).
- Contains hundreds of nutrients, including complete spectrum of 22 amino acids, vitamins C, E, betacarotene (source of vitamin A), B-complex, minerals, enzymes, co-enzymes, plant-sourced fatty acids and bioflavonoids.
- Our patented process removes pollens' outer coats which are difficult for human to digest but maintains the integrity of nature's perfect nutritional formula.
- All natural, no preservatives, artificial colors or flavors
- The best supplement for men; rich in Zinc which is beneficial to prostate health as well as sperm health.

### Vitamin C - Improve your ability to combat stress

Since the body is unable to synthesize and store Vitamin C, appropriate supplementation



of Vitamin C is vital to prevent deficiency. For people who are having stressful and hectic lifestyle, the requirement for Vitamin C is higher as it is required for synthesis of adrenaline hormone. It is advisable to increase the intake of fruits and vegetables and take Vitamin C supplement to ensure optimal function of the body.

Storing food rich in Vitamin C for long period of time or cooking can destroy or reduce the vitamin C content.

#### Benefits of Vitamin C

- Helps to combat and reduce stress
- Acts as an antioxidant which can help protect body cells from free radical damage
- Helps to repair and maintain cartilage, bones, skin and teeth
- Helps to maintain healthy immune system
- Helps to reduce allergic reactions

### FOREVER ABSORBENT-C

- Each chewable tablet contains fruit-sourced Vitamin C plus citrus bioflavonoids. It is bonded in oat bran and Forever Honey matrix base to give it the time release effect and better absorption.
- Vitamin C level in the body is increased when combined with citrus bioflavonoids. (Citrus bioflavonoids are beneficial to the health of blood vessel walls and capillaries)
- Suitable for children and adults.
- Possibly the best tasting vitamin C supplement you will ever encounter.

### Antioxidants - Fights stress at the cellular level

When the body is under stress, it will create free radicals which may cause damage to cell membranes, lipids and cellular proteins. Our body can cope with some free radicals but overload of free radicals may be linked to certain diseases such as heart disease, liver diseases and cancer. Some scientists estimate that 80% to 90% of chronic diseases are caused by free radicals. Antioxidants help to protect the body cells by neutralizing free radicals damage. Antioxidants work like scavengers pulling free radicals from the body cells, to reduce the damage caused by oxidation.

Different antioxidants benefits different parts of the body. For example, proanthocyanidins found in Grape Seed Extract can help to prevent the oxidation of LDL cholesterol and reducing high blood pressure, and Ellagitannins found in pomegranate may help to fight against prostate cancer.

#### Benefits of Antioxidants

- Help to protect body cells from free radical damage
- Help to slow down ageing process
- Help to maintain healthy immune system
- Help in reducing the risk of chronic diseases and inflammation

### FOREVER POMESTEEN POWER

- Made purely of the natural juices of high-antioxidant fruits selected from countries of different climates. All the 7 ingredients Pomegranate, Mangosteen, Pear, Blackberry, Blueberry, Raspberry and Grape Seed Extract are at the top of the list in antioxidant value.
- Proprietary blend of natural fruit juices; without preservatives, coloring or flavoring
- Helps protect cells by reducing free radical damage

压力已成为影响现代男性健康的重要因素。长期处于高压力的男性可能出现的健康问题包括焦虑, 失眠, 乏力, 抑郁症, 而且最有可能养成不健康的生活习惯如吸烟, 酗酒和暴饮暴食, 以应付压力。

通过补充维生素B群, 抗氧化剂和维生素C能帮助男性更好地管理压力, 提高耐力和活力。特别提醒男士们, 吸烟和酗酒会导致这些营养素从身体迅速流失。

### 维生素B群 - 增强您的体力

维生素B群顾名思义指的是一「群」维生素, 而非单一的营养素, 它包括了维生素B1、B2、B3、B6、B12、泛酸、叶酸、生物素以及菸碱酸等水溶性维生素, 虽然各有各的功效, 但彼此之间又互相当作催化剂及辅助剂, 一起补充会比单一补充效果更好。还有, 大多数的维生素B无法储存于体内, 容易随着尿液排出, 因此每天补充足够的维生素B群, 以帮助身体内生化作用正常进行, 对于需要充沛体力的人来说非常重要!

### 维生素B群对人体的保健功效

- 增强体力和新陈代谢
- 维持神经系统正常运作
- 维持健康的肝细胞





**FOREVER花粉**

- 含有100%纯花粉，并添加了蜂皇浆和蜂蜜。
- 天然的体力补充剂，含有所有的维生素B群。
- 采自于无污染亚利桑那州的索纳兰高原沙漠。（高品质花粉的最佳来源，清洁的空气和湿度低，真菌不易生长于营养丰富的花粉内）。
- 包含数以百计的营养素，包括22个氨基酸，维生素C、E、胡萝卜素（维生素A），B群，矿物质，酵素，植物来源的脂肪酸和生物类黄酮。
- 我们以专利技术去除花粉壳，（人体难以消化的部分），同时保存了花粉中的完美营养完整性。
- 天然，无防腐剂，无人工色素或香料。
- 男性的最佳的营养辅助品；富含锌，有利于前列腺健康，以及精子的健康。

**维生素C – 增强您的抗压能力**

由于人体无法自行合成与储存维生素C，适量的补充可以避免长期缺乏维生素C。人体对抗压力时会制造肾上腺素，而维生素C是合成这种激素所需要的营养素，会因而被大量消耗，建议长期面对压力的人，多多食用蔬果和维生素C补充剂以确保身体机能正常。

维生素C丰富的食物被储存或烹饪太久，当中的维生素C的含量会减少。

**维生素C对人体的保健功效**

- 帮助对抗和减少压力
- 作为一种抗氧化剂，帮助保护身体细胞免受自由基的破坏
- 帮助维修和保养软骨，骨骼，皮肤和牙齿
- 帮助维持健康的免疫系统
- 帮助减少过敏反应

**纤维维他命C**

- 含有维他命C，燕麦麸，柑橘生物黄酮与木瓜成分，与Forever蜂蜜矩阵式化合为一体以发挥缓慢释放效能及提高吸收率。
- 含有柑橘生物黄酮以确保维他命C发挥最佳效能。（生物黄酮对血管壁和微血管健康非常有益）
- 适合小孩和大人服用。
- 您的维他命C补充剂的最佳选择。

**抗氧化剂–帮助细胞对抗压力**

身体处于压力下会产生自由基。自由基会损害细胞膜，脂质和细胞蛋白。您的身体可以应付一些自由基，但过多的自由基可能与某些疾病，如心脏疾病，肝脏疾病和癌症有关系。科学家估计约80%至90%的慢性疾病和自由基有关联。因此，我们需要抗氧化剂以保护细胞，抑制自由基的损害。抗氧化剂帮助人体细胞中和自由基，防止压力，减少因氧化所造成的损害。

各种抗氧化剂对人体各部位有不同的好处。例如，葡萄籽中的原花青素提取物可以帮助防止低密度脂蛋白胆固醇的氧化和降低血压。石榴中的Ellagitannins可能有助于对抗前列腺癌。

**抗氧化剂对人体的保健功效**

- 帮助保护人体细胞免受自由基的伤害
- 帮助减缓老化过程
- 帮助维持健康的免疫系统
- 帮助减少慢性疾病，炎症的风险

**FOREVER石榴活力露**

- 天然的果汁，含有7种高ORAC抗氧化的水果，各来自不同的国家和气候如–石榴，山竹，梨，黑莓，蓝莓，红莓和葡萄籽提取物。
- 不含防腐剂，色素或香料。
- 帮助保护人体细胞免受自由基的伤害



Tekanan hidup pada kehidupan moden ini adalah faktor utama yang memberi kesan kepada kesihatan kaum lelaki. Lelaki yang mengalami tahap tekanan yang tinggi mungkin mengalami keresahan, insomnia, keletihan dan kemurungan. Mereka lebih cenderung untuk beralih kepada tabiat yang tidak sihat seperti merokok, meminum alkohol dan makan berlebihan untuk mengatasi tekanan.

Untuk membantu menguruskan tekanan, meningkatkan stamina dan kecergasan, lelaki boleh mendapat manfaat dengan menambah diet mereka dengan Vitamin B kompleks, antioksidan dan Vitamin C. Adalah berguna untuk diambil perhatian bahawa merokok dan pengambilan alkohol yang berlebihan boleh menyebabkan kehilangan nutrien dari badan.

**VITAMIN B KOMPLEKS – MENINGKATKAN TAHAP TENAGA**

Vitamin B kompleks adalah merujuk pada satu kumpulan vitamin, bukannya satu nutrien. Ia merangkumi vitamin B1, B2, B3 B6, B12, asid pantotenik, asid folik, biotin and asid nikotinik yang merupakan vitamin larut air. Setiap Vitamin B mempunyai kesannya tersendiri, tetapi bertindak sebagai pemangkin untuk satu sama lain dan mempunyai kesan sinergistik. Kebanyakan vitamin B tidak boleh disimpan dalam badan, dan jumlah yang berlebihan senang dikumuhkan melalui air kencing. Ia adalah berguna bagi mereka mengalami tekanan hidup yang tinggi untuk menambah vitamin B kompleks dalam rejim suplemen harian mereka.

**Manfaat Vitamin B kompleks:**

- Membantu meningkatkan stamina dan metabolisme
- Membantu mengekalkan kesihatan sistem saraf
- Membantu mengekalkan kesihatan sel hati

**FOREVER BEE POLLEN**

- 100% debunga lebah tulen yang diperkaya dengan jeli raja dan madu lebah
- Penggalak tenaga semulajadi, mengandungi vitamin B kompleks
- Bersumber dari Gurun Sonoran di Arizona yang hampir-hampir bebas daripada pencemaran. (Sumber debunga lebah yang berkualiti tinggi adalah dari tempat yang udaranya bersih dan kelembapannya rendah secara semulajadi dimana kulat tidak mudah tumbuh pada debunga yang penuh dengan nutrien).
- Mengandungi pelbagai nutrien, termasuklah spektrum lengkap 22 asid amino, vitamin C, E, beta-karotena (sumber vitamin A), B-kompleks, mineral, enzim, ko-enzim, asid lemak tumbuhan dan bioflavonoid.
- Proses berpaten kami membuang kulit luaran debunga yang susah dicernakan oleh tubuh manusia tetapi mengekalkan intergriti formula pemakanan semulajadi.
- Tanpa pengawet, pewarna atau perisa.
- Suplemen terbaik bagi kaum lelaki; kaya dengan zink yang bermanfaat untuk kesihatan prostat dan juga kesihatan sperma.

**Vitamin C – Meningkatkan keupayaan anda untuk mengatasi tekanan**

Oleh kerana badan tidak dapat menghasilkan dan menyimpan Vitamin C, makanan tambahan Vitamin C adalah penting untuk mengelakkan kekurangan Vitamin C. Bagi mereka yang mempunyai gaya hidup yang sibuk dan bertekanan tinggi, keperluan vitamin C yang lebih tinggi diperlukan untuk menghasilkan hormon adrenalin. Adalah dinasihati bahawa untuk meningkatkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran dan mengambil suplemen Vitamin C untuk memastikan fungsi optimum badan.

Menyimpan makanan yang kaya dengan vitamin C untuk jangka masa yang lama atau memasak boleh memusnahkan atau mengurangkan kandungan vitamin C.

**Manfaat Vitamin C**

- Membantu mengatasi dan mengurangkan tekanan
- Bertindak sebagai antioksidan yang membantu melindungi sel badan daripada kerosakan radikal bebas
- Membantu membaiki dan mengekalkan kesihatan tulang rawan, tulang, kulit dan gigi
- Membantu mengekalkan kesihatan sistem imun tubuh
- Membantu mengurangkan reaksi alergi

**FOREVER ABSORBENT-C**

- Tablet kunyah yang mengandungi vitamin C yang bersumber dari buah-buahan ditambah dengan sitrus bioflavonoid. Ia diikat matrik dengan bran oat dan Forever Bee Honey untuk kesan pelepasan

masa dan penyerapan yang lebih baik.

- Tahap vitamin C dalam badan akan meningkat apabila digabungkan dengan sitrus bioflavonoid. (Sitrus bioflavonoid adalah bermanfaat untuk kesihatan dinding saluran darah dan kapilari darah)
- Sesuai untuk orang dewasa dan kanak-kanak

**Antioksidan – Mengatasi tekanan pada tahap sel**

Apabila badan menghadapi tekanan, ia akan mewujudkan radikal bebas yang boleh menyebabkan kerosakan pada membran sel, lipid and protein sel. Badan kita boleh mengatasi radikal bebas tetapi radikal bebas yang berlebihan boleh dikaitkan dengan penyakit seperti penyakit jantung, hati dan kanser. Sesetengah pakar saintis menganggarkan bahawa 80% hingga 90% penyakit kronik adalah disebabkan oleh radikal bebas. Antioksidan membantu melindungi sel badan dengan meneutralkan kerosakan radikal bebas. Antioksidan berfungsi sebagai pencari radikal bebas dan menarik keluar dari sel badan, seterusnya mengurangkan kerosakan yang disebabkan oleh pengoksidaan.

Antioksidan yang berbeza memanfaatkan bahagian badan yang berlainan. Contohnya, Proantiosianidin yang terdapat dalam ekstrak biji anggur boleh membantu mengelakkan pengoksidaan kolesterol LDL dan mengurangkan tekanan darah tinggi dan Ellagitannin yang terdapat dalam buah delima boleh membantu menentang kanser prostat.

**Manfaat Antioksidan:**

- Membantu melindungi sel badan daripada kerosakan radikal bebas
- Membantu melambatkan proses penuaan
- Membantu mengekalkan kesihatan sistem imun
- Membantu mengurangkan risiko penyakit kronik dan keradangan

**FOREVER POMESTEEN POWER**

- Jus buah-buahan berantioksidan tinggi dan semulajadi. Kesemua 7 jenis buah-buahan; Buah delima, manggis, pir, beri hitam, beri biru, raspberi, dan ekstrak biji anggur terletak di senarai tertinggi nilai antioksidan
- Gabungan proprietari jus buah-buahan semulajadi; tanpa pengawet, pewarna atau perisa
- Membantu melindungi sel dengan mengurangkan kerosakan radikal bebas





## 您是否感到疲倦和虚弱?

# ARE YOU FEELING TIRED AND WEAK?

## ADAKAH ANDA SERING BERASA LETIH DAN LEMAH?

beans, lentils and leafy green vegetables. Consuming foods high in vitamin C such as citrus fruits which can boost absorption of non-heme iron (derived from vegetarian sources). Meat and dairy products are good sources of vitamin B12, while fruits, green vegetables and legumes supply folic acid. Supplements that provide vitamin B12, folic acid and iron can be helpful too.

### FOREVER HELPFUL PRODUCTS

#### Forever Bee Pollen

- Contains the complete spectrum of 22 amino acids and vitamin B complexes (including vitamin B12 and folic acid) which are helpful for formation of red blood cells and to relieve fatigue.
- Contains no preservative or artificial coloring; fortified with royal jelly and bee honey.

#### Forever B12 Plus\*

- Deficiency of vitamin B12 can result in poor absorption of folic acid. The reverse is also true. This is because these 2 vitamins work hand-in-hand in the body.
- **Forever B12 Plus** contains vitamin B12 and folic acid in a time-release formula. These vitamins are needed for metabolic processes including red blood cell production.

#### Forever Absorbent-C

- A special combination of vitamin C, citrus bioflavonoid and matrix-bonded with oat bran for maximum absorption.
- Helps in absorption of iron and folic acid, two important minerals needed in production of red blood cells.

#### Forever Nature Min\*

- Provides minerals needed by the human body; sourced from natural seabed deposits.
- Provides 11 essential minerals which include iron that helps in hemoglobin production.

如果您经常感到疲劳，您可能患有贫血。许多患有贫血的人都不了解自己的状况，因为贫血的症状通常在严重时才会出现。

### 什么是贫血?

贫血是由于健康的红血球不足所引起的。血红蛋白是红血球的一部分，负责从肺部携带氧气到身体的其他部位。如果您患有贫血，身体就无法获得足够的氧气运送到身体的各组织。因此，导致疲劳，虚弱和眩晕症状。

### 什么导致贫血?

其原因包括：

- 慢性肾脏病
- 失血过多如月经期间或胃溃疡
- 营养不足的问题，如缺乏铁、叶酸和维生素B12
- 遗传性的贫血：如镰状细胞贫血和地中海贫血
- 素食通常缺乏维生素B12

### 贫血的常见症状有哪些?

- 疲劳
- 虚弱
- 皮肤苍白
- 指甲脆弱
- 胸口痛
- 头晕
- 手脚冰冷



- 呼吸困难
- 心跳加快或不规律
- 注意力不集中

### 诊断

欲确定您是否有贫血，或患有哪种贫血，必须进行一个简单的血液测试及与医生讨论。

### 预防

如果您有营养缺乏性的贫血，饮食中必须多吃含有维生素B12，叶酸和铁丰富的食物。高铁质的食物包括肉类，蛋类，豆类，小扁豆和绿叶蔬菜。多摄取高维生素C的食物尤其是柑橘类的水果，可以促进非血红素铁的吸收率（植物性的铁质来源）。肉类和奶制品是维生素B12的良好来源，而水果，绿色蔬菜和豆类提供叶酸。服用含有维生素B12，叶酸和铁质的营养辅助品对贫血患者非常有益。

### Forever有益的产品

#### Forever花粉

- 含有完整的22种氨基酸和维生素B群（包括维生素B12和叶酸），帮助红血球的产生，并有助于缓解疲劳。
- 不含防腐剂或人造色素；添加了蜂皇浆和蜂蜜。

#### Forever B12与叶酸片\*

- 缺乏维生素B12可导致叶酸吸收不良，或相对的影响。这是因为维生素B12和叶酸在身体的作用是相辅相成的。

- **Forever B12与叶酸片**是属于缓慢释放的配方，提供维生素B12和叶酸以维持身体正常的代谢过程包括制造红血球。

#### Forever纤维维生素C

- 结合了维生素C，柑橘生物类黄酮与燕麦麸的配方以发挥最佳的效能。
- 帮助铁和叶酸的吸收，两种身体用于产生红血球的矿物质。

#### Forever矿物片\*

- 来自海床的天然矿物质来源，提供身体每日所需的矿物质。
- 提供11种矿物质，其中包括人体必需的矿物质-铁质，以生产血红蛋白。

如果您经常感到疲倦，您很可能患有贫血。许多患有贫血的人都不了解自己的状况，因为贫血的症状通常在严重时才会出现。



### APAKAH ITU ANEMIA?

Anemia terjadi apabila badan anda tidak mempunyai sel darah merah yang sihat yang mencukupi. Komponen pembawa oksigen iaitu hemoglobin adalah sebahagian daripada sel darah merah. Hemoglobin membawa oksigen dari paru-paru ke bahagian tubuh yang lain. Jika anda menghidapi anemia, badan anda tidak menerima oksigen yang mencukupi untuk tisu-tisu penting badan anda. Akibatnya, anda mungkin mempunyai pelbagai simptom seperti keletihan, lemah badan, pening kepala, dan kelesuan.

### APAKAH YANG MENYEBABKAN ANEMIA?

Terdapat pelbagai sebab:

- Penyakit kronik ginjal
- Kehilangan darah seperti haid yang banyak atau ulser perut
- Masalah kekurangan nutrien seperti kekurangan zat besi, asid folik dan vitamin B12
- Penyakit keturunan darah seperti anemia sel sabit dan thalasemia
- Diet vegetarian yang kekurangan vitamin B12

### APAKAH SIMPTOM UMUM ANEMIA?

- Keletihan
- Lemah badan
- Kulit pucat
- Kuku rapuh
- Sakit dada
- Pening kepala
- Kaki atau tangan terasa sejuk
- Susah bernafas
- Denyutan jantung cepat atau tidak teratur
- Hilang tumpuan



### DIAGNOSIS

Untuk mengetahui samada anda menghidapi anemia dan jenis anemia, lakukan ujian darah dan berbincang dengan doktor anda.

### PENCEGAHAN

Jika anda mempunyai anemia jenis kekurangan nutrien, amalkan diet tinggi zat besi, vitamin B12, dan asid folik. Makanan yang kaya dengan zat besi termasuklah daging, telur, kekacang, lentil, dan sayuran berdaun hijau. Makanlah makanan kaya dengan vitamin C seperti buah-buahan sitrus, yang boleh membantu meningkatkan penyerapan zat besi.

Selain itu, daging dan produk tenusu adalah sumber baik untuk vitamin B12 sementara buah-buahan, sayuran berdaun hijau dan kekacang membekalkan asid folik. Suplemen yang kaya dengan vitamin B12, asid folik dan zat besi boleh membantu juga.

### PRODUK FOREVER YANG BOLEH MEMBANTU

#### Forever Bee Pollen

- Mengandungi spektrum lengkap 22 jenis asid amino dan vitamin B kompleks (termasuk vitamin B12 dan asid folik) yang berguna untuk pembentukan sel darah merah dan mengurangkan keletihan.
- Tidak mengandungi bahan pengawet, pewarna dan diperkayakan dengan jeli raja dan madu lebah.

#### Forever B12 Plus\*

- Kekurangan vitamin B12 juga menyebabkan kekurangan asid folik dan sebaliknya. Ini kerana kedua-dua vitamin ini penting untuk pembentukan sel darah merah yang normal.
- **Forever B12 Plus** mengandungi vitamin B12 dan asid folik dalam formula pelepasan masa yang untuk membantu dalam proses metabolik termasuklah penghasilan sel darah merah.

#### Forever Absorbent-C

- Kombinasi istimewa vitamin C, bioflavonoid sitrus dan betik, dan terikat matrik dengan bran oat untuk penyerapan maksimum.
- Vitamin C membantu penyerapan zat besi dan menolong mengaktifkan asid folik, dua elemen penting yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah.

#### Forever Nature Min\*

- Membekalkan hampir kesemua mineral yang diperlukan oleh tubuh manusia; sumbernya dari dasar laut semulajadi.
- Membekalkan 11 mineral penting termasuklah zat besi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin.

\* Available in Singapore only



# 预防骨质疏松症

## PREVENTION OF OSTEOPOROSIS

### PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS

Osteoporosis is a bone disease characterized by low bone density. Typically, the bones will become soft and break easily even after a minor fall and strain. The fracture is usually painful and is common in the wrist, hip, and spine.

Osteoporosis happens due to imbalance between bone formation and bone loss. Throughout life, the body continues to lose old bone cells and form new bone cells. During childhood and teenage years, new bone is formed faster than old bone is lost. By the age of 20, the peak bone mass is reached. Adults with high bone mass by this age are more likely to have a higher bone mass later in life. However, inadequate calcium consumption and physical activity early on could result in a failure to achieve peak bone mass in adulthood.

#### THE RISK FACTORS OF OSTEOPOROSIS INCLUDE:

- Female
- Small in body size
- Post menopausal women
- Elderly person
- Physically inactive
- Diet low in calcium

#### HOW TO PREVENT OSTEOPOROSIS?

- **Get adequate Calcium.** The current dietary recommendation for Calcium intake for adults in Malaysia and Singapore is 800mg/day.
- **Get enough Vitamin D,** which helps Calcium absorption. The easiest way to get Vitamin D is through sunlight exposure for 15 to 20 minutes per day.
- **Get enough Vitamin C.** Your body needs Vitamin C to make collagen to provide tensile strength in bones.
- **Avoid smoking and excessive alcohol.** The chemicals in cigarettes are harmful for your bones. Excessive drinking can reduce bone formation.
- **Reduce intake of caffeine.** Caffeine in coffee, tea and some soft drinks can decrease calcium absorption.
- **Maintain healthy body weight.** Being underweight increases the risk of osteoporosis.
- **Do weight bearing exercise** such as brisk walking, stair climbing, dancing, hiking, jogging, basketball and Tai Chi to make your bone as strong as possible.

#### FOREVER HELPFUL PRODUCTS

##### Nature Min\*

- Natural minerals sourced from the sea bed.
- A wholesome supplementation which provide you more than Calcium alone.
- Provides 11 essential minerals in a balanced ratio for maximum absorption. (Calcium, Phosphorus Magnesium, Iron, Zinc, Iodine, Selenium, Copper, Manganese, Vanadium and Molybdenum)

##### Forever Calcium\*

- Contains ultra dense Calcium Citrate combined with Vitamin D and Magnesium that helps in the body's absorption of calcium.
- Calcium not only helps to maintain healthy bones and teeth but also is needed for heart, muscle and nerves to function properly.
- The demand for Calcium is greater during teenage years, during pregnancy, breastfeeding, in older people and people who have one or more risk of factors for osteoporosis.

\* Available in Singapore only



##### Forever Absorbent-C

- Contains Vitamin C plus Citrus Bioflavonoids in a bran base. This allows better absorption through gradual release.
- Provides building block for collagen, a naturally occurring protein that contributes tensile strength to bones, ligaments, cartilage, skin.
- Vitamin C also helps to enhance the immune system.



骨质疏松症是一种由于骨质密度低所造成的骨骼疾病。骨质疏松症会造成骨骼变得柔软，容易断裂，甚至在轻微跌伤或扭伤后也可能发生。通常骨折发生于手腕腕部及脊柱，非常疼痛。

骨质疏松症的发生与骨质形成和骨质流失不平衡有关。在人的一生中，我们的身体持续地失去旧骨细胞和形成新的骨细胞。在童年和少年时期，新骨形成的速度比旧骨丢失更快。到了20岁时，骨骼中的骨质会达到最高的质量（骨量峰值）。在这个年龄层的成年人若骨质量高，就能在年纪更大时保留更高的骨量。然而，摄入不足的钙质以及少运动会导致成年后无法达到骨量峰值。

#### 骨质疏松症的危险因素包括：

- 女性
- 身材娇小
- 绝经后妇女
- 老年人
- 少运动者
- 饮食缺乏钙质的人士

#### 如何预防骨质疏松症？

- **摄取足够的钙质。**目前马来西亚和新加坡成年人钙质的建议摄入量是每日800mg。
- **获得足够的维生素D，**有助于钙质的吸收。获得维生素D最简单的方式是通过阳光每天照射15至20分钟。
- **摄取足够的维生素C。**您的身体需要维生素C，以制造胶原蛋白提供骨骼强度。
- **避免吸烟和酗酒。**香烟中的化学品对您的骨骼有害。过量饮酒可降低骨质的形成。
- **减少摄入咖啡因。**咖啡，茶和一些汽水含有咖啡因，可降低钙质的吸收。
- **保持健康的体重。**体重过轻会增加骨质疏松症的风险。
- **进行负重运动**如快步走，爬楼梯，跳舞，远足，慢跑，篮球，太极能让骨骼更强壮。

#### Forever有益的产品

##### Forever矿物片\*

- 从海床所取得的天然且整合矿物质。
- 优良的矿物质补充品，不仅提供您钙质，还有其他每日所需的矿物质。
- 比例完美的矿物质组合，提供11种每日所需的矿物质如：（钙，磷，镁，铁，锌，碘，硒，铜，锰，钒和钼）。

##### Forever钙片\*

- 高效的柠檬酸钙，结合了维他命D和镁，帮助钙质在身体的吸收。
- 钙质不仅帮助维持健康的骨骼和牙齿，同时也对心脏，肌肉和神经系统也有帮助。
- 怀孕，哺乳，老年人和拥有一个或多个骨质疏松症危险因子的人需要更多的钙质。

##### Forever纤维维他命C

- 结合了维他命C，柑橘生物类黄酮，燕麦麸，更易吸收。
- 提供生产胶原蛋白基本元素。胶原蛋白是人体自然存在的蛋白质，帮助维持骨骼，韧带，软骨及皮肤的拉伸强度。
- 维他命C也能帮助增强免疫系统。

Osteoporosis adalah penyakit tulang yang dikenali dengan kepadatan tulang yang rendah. Biasanya, tulang akan menjadi lembut dan mudah patah walaupun setelah jatuh dan ketegangan yang kurang serius. Tulang patah biasanya menyakitkan dan umum di bahagian tangan, pinggul, dan tulang belakang.

Osteoporosis terjadi kerana ketidakseimbangan antara pembentukan tulang dan kehilangan tulang. Sepanjang hidup, tubuh akan terus kehilangan sel-sel tulang lama dan membentuk sel-sel tulang baru. Semasa kecil dan pada zaman remaja, tulang baru dibentuk lebih cepat daripada kehilangan tulang lama. Pada usia 20 tahun, puncak kepadatan tulang akan dicapai. Orang dewasa yang mempunyai kepadatan tulang tinggi pada usia ini lebih cenderung memiliki jisim tulang yang lebih tinggi di kemudian hari. Namun, pengambilan kalsium yang tidak mencukupi dan kurang bersenam boleh menyebabkan kegagalan untuk mencapai tulang yang padat pada usia dewasa.

#### FAKTOR RISIKO BAGI OSTEOPOROSIS:

- Wanita
- Saiz badan yang terlalu kecil
- Wanita selepas putus haid (menopause)
- Orang tua
- Jarang bersenam
- Diet kurang kalsium



#### BAGAIMANA MENEGAH OSTEOPOROSIS:

- **Dapatlah Kalsium yang mencukupi.** Kuantiti Kalsium yang dicadangkan untuk orang dewasa di Malaysia dan Singapura adalah 800mg sehari.
- **Dapatkan Vitamin D yang mencukupi,** untuk membantu penyerapan Kalsium. Cara paling mudah adalah melalui pancaran cahaya matahari selama 15 hingga 20 minit sehari.
- **Dapatkan Vitamin C yang mencukupi.** Tubuh anda memerlukan Vitamin C untuk membentuk kolagen bagi memberikan kekuatan pada tulang.
- **Elakkan merokok dan mengambil alkohol yang berlebihan.** Bahan kimia dalam rokok adalah berbahaya bagi tulang anda. Mengambil alkohol yang berlebihan boleh mengurangkan pembentukan tulang.
- **Mengurangkan pengambilan kafein.** Kafein dalam kopi, teh dan beberapa minuman ringan akan mengurangkan penyerapan Kalsium.
- **Menjaga berat badan yang sihat.** Kekurangan berat badan (terlalu kurus) boleh meningkatkan risiko osteoporosis.
- **Lakukan latihan menahan beban** seperti berjalan cepat, memanjat tangga, menari, mengembara berjalan kaki, jogging, bermain bola keranjang dan Tai Chi dapat menguatkan tulang anda.

#### PRODUK FOREVER YANG BOLEH MEMBANTU

##### Nature Min\*

- Sumber mineral dari mendapan dasar laut.
- Suplemen mineral yang bukan sahaja membekalkan Kalsium, tetapi juga mineral lain.
- Membekalkan gabungan mineral yang seimbang untuk penyerapan maksimum. (Kalsium, Fosforus, Magnesium, Zat besi, Zink, Iodin, Selenium, Kuprum, Mangan, Vanadium dan Molibdenum)

##### Forever Calcium\*

- Mengandungi Kalsium Sitrat yang digabungkan dengan Vitamin D dan Magnesium yang membantu penyerapan Kalsium.
- Kalsium bukan sahaja diperlukan untuk memelihara tulang dan gigi yang sihat, tetapi juga diperlukan oleh jantung, otot-otot dan saraf untuk berfungsi dengan lancar.
- Keperluan Kalsium meningkat semasa mengandung, menyusu anak, bagi orang tua dan orang yang mempunyai satu atau lebih faktor risiko osteoporosis.

##### Forever Absorbent-C

- Suplemen Vitamin C dan Citrus Bioflavonoids yang terikat matrik dengan bran oat untuk penyerapan maksimum.
- Menyediakan bahan asas bagi tubuh menghasilkan kolagen, sejenis protein semula jadi yang menyumbang untuk kekuatan tarik pada tulang, tulang rawan, sendi dan kulit.
- Vitamin C juga boleh meningkatkan sistem keimunan.

# 再见，疼痛！

## PAIN, PAIN, GO AWAY!

### HILANGKAN RASA SAKIT

Gout is a form of arthritis that occurs when uric acid builds up in blood causing joint inflammation. It causes swelling, redness, stiffness and pain on affected joints. In many people, gout initially affects the joints of the big toe. Ankles, heels, knees, wrists, fingers and elbows can also be affected. Controlling the intake of purine-rich foods (metabolized into uric acid in the body) is important in reducing the reoccurrence of gout attack.

#### AVOID EATING HIGH-PURINE FOOD

- Seafoods such as crab, prawn and scallops
- Red meats such as beef and mutton
- Organ meats
- Soup stock

#### EAT LESS MODERATE-PURINE FOOD

- Mushrooms, spinach and asparagus
- Peanuts, beans and peas
- Chiku and custard apple
- Soy bean products such as bean curd and soy drink.

- Drink sufficient plain water of at least 2.5 liter per day to flush out uric acid sufficiently.
- Avoid alcohol as it will promote uric acid crystallization at joint.
- Keep your weight in check.

#### FOREVER HELPFUL PRODUCTS

##### Aloe Berry Nectar

- Aloe Berry Nectar contains all of the Vitamins, Minerals, Amino Acids and Enzymes found in our Aloe Vera Gel, plus the added benefits of Cranberry and Apple.
- Cranberry Extract is rich in Proanthocyanidins which help to promote smooth excretion of urine, thus speeding up the excretion of uric acid from the body.



##### Forever Arctic-Sea

- Combines natural Fish oil with Olive oil to provide Omega 3 and Omega 9, helpful for a healthy balance of cholesterol.
- Rich in Omega 3 and Omega 9 that have anti-inflammatory properties, beneficial for reducing pain.
- With added Vitamin E that acts as antioxidant to the beneficial oils in the soft gels.

##### Forever Royal Jelly

- Sourced from the pollution-free Sonoran Desert in Arizona, with thousands of varieties of flowers and plants.
- Natural without preservative and artificial color or flavor.
- Rich in Vitamin B Complex especially Vitamin B5 that are helpful in reducing crystallization of uric acid at joints.

痛风是由于血液里的尿酸含量过高所引起的一种关节炎。它会造成功节发炎，红肿，僵硬和疼痛。许多痛风患者最初影响大脚趾关节。其他关节如脚踝、脚跟、膝盖、手腕、手指和手肘也可能受到影响。控制高嘌呤的食物（嘌呤在体内将代谢成尿酸）对减少痛风的发作非常重要。

#### 避免高嘌呤的食物如：

- 海产如螃蟹、虾和干贝
- 红肉如羊肉和牛肉
- 动物内脏
- 骨头熬汤



#### 减少嘌呤含量中等的食物如：

- 蘑菇，菠菜和芦笋
- 花生、豌豆和豆类
- 人心果和释迦果
- 豆制品如豆腐和豆奶

- 每天至少喝2.5公升的开水以促进尿酸从尿液排出。
- 避免饮酒，因为它会加速尿酸在关节结晶。
- 保持健康的体重检查。

#### Forever 产品的帮助

##### 芦荟小红梅果汁

- 芦荟小红梅果汁含有芦荟凝胶中的所有维他命、矿物质、氨基酸和酵素，并添加了小红梅和苹果的更多好处。
- 小红梅提取物中含有丰富的前花青素，有助于促进尿液的排泄通畅，从而加快身体的排泄尿酸。

##### Forever 北极海鱼油

- 来自鱼油的奥美加3，以及来自橄榄油的奥美加9，自然融为一体，提供良好的脂肪平衡。
- 含有丰富的奥美加3和奥美加9，具有抗炎的特性，有利于减轻疼痛。
- 添加维他命E作为抗氧化剂能保持鱼油和橄榄油的新鲜。

##### Forever 蜂皇浆

- 采自于有数千花种以及拥有无污染之亚利桑那州的索纳兰高原沙漠。
- 天然，不含防腐剂和人造色素或口味添加剂。
- 含有丰富的维他命B5，帮助减少关节尿酸结晶。

Gout adalah satu jenis aritris yang berlaku apabila asid urik berlebihan dalam darah dan menyebabkan keradangan sendi. Ini menyebabkan kebengkakan, kemerahan, kekakuan dan kesakitan pada sendi. Kebanyakan orang pada mulanya mendapati gout pada sendi ibu jari kaki. Pergelangan kaki, tumit, lutut, pergelangan tangan, jari dan siku juga boleh terganggu. Mengawal pengambilan makanan yang kaya



dengan purina (dimetabolismekan kepada asid urik di dalam badan) adalah penting dalam mengurangkan berlakunya gout.

#### Elakkan makanan yang tinggi purina

- Makanan laut seperti ketam, udang dan kekapis
- Daging merah seperti daging lembu dan kambing
- Organ daging
- Sup tulang

#### Kurangkan makanan yang sederhana tinggi purina

- Cendawan, bayam dan asparagus
- Kacang tanah dan kekacang
- Ciku dan epal kastard
- Produk kacang soya seperti tahu dan minuman soya.

## 在网上咨询营养师！

### Ask the Nutritionist online!

#### Bertanya Pakar Nutrisi secara online!

If you have burning questions but shy to call or meet the Nutritionist, you may visit the Nutritionist Column at [nutritionistcolumn.blogspot.com](http://nutritionistcolumn.blogspot.com) for more info and articles. You may also ask questions at the [nutritionistcolumn.blogspot.com](http://nutritionistcolumn.blogspot.com) every Friday (except for Public Holiday). Also, look out for latest news and updates at our Facebook fan page at Forever Malaysia, Singapore and Brunei.

如果您有关于健康或产品的疑问但羞怯于打电话或预约营养师，您可御览[nutritionistcolumn.blogspot.com](http://nutritionistcolumn.blogspot.com)以获得更多的信息和文章。您也可以在每个星期五（公众假期除外）于[nutritionistcolumn.blogspot.com](http://nutritionistcolumn.blogspot.com)把您的问题提出。此外，多御览我们的Forever 马来西亚、新加坡及文莱 Facebook页面以获知最新消息和更新。

Jika anda mempunyai soalan tetapi malu bertanya atau bertemu dengan Pakar Nutrisi, anda boleh melayari Ruang Pakar Nutrisi di [nutritionistcolumn.blogspot.com](http://nutritionistcolumn.blogspot.com) untuk maklumat dan artikel pemakanan. Anda juga boleh bertanyakan soalan di [nutritionistcolumn.blogspot.com](http://nutritionistcolumn.blogspot.com) pada setiap hari Jumaat (kecuali Cuti Am). Perhatikan juga berita dan maklumat terkini di laman peminat Facebook kami di Forever Malaysia, Singapore and Brunei.

- Minum air kosong sekurang-kurangnya 2.5 liter sehari untuk membuang asid urik melalui kencing.
- Elakkan minum alkohol kerana ia akan menggalakkan pengumpulan asid urik pada sendi.
- Mengekalkan berat badan yang sihat.

#### PRODUK FOREVER YANG BOLEH MEMBANTU Aloe Berry Nectar

- Aloe Berry Nectar mengandungi semua Vitamin, Mineral, Asid Amino dan Enzim yang terdapat dalam Aloe Vera Gel, ditambah dengan manfaat Kranberi dan Epal.
- Ekstrak Kranberi kaya dengan Proantocyanidin yang boleh membantu untuk menggalakkan aliran air kencing yang lancar, sekaligus mempercepatkan perkumuhan asid urik dari badan.

#### Forever Arctic-Sea

- Menggabungkan minyak ikan dengan minyak zaitun untuk menyediakan Omega 3 dan Omega 9, berguna untuk keseimbangan kolesterol yang sihat.
- Kaya dengan Omega 3 dan Omega 9 yang mempunyai anti-keradangan, bermanfaat untuk mengurangkan kesakitan.
- Ditambah dengan Vitamin E yang bertindak sebagai antioksidan untuk mengekalkan kesegaran minyak dalam gel.

#### Forever Royal Jelly

- Berpuncu dari gurun besar Sonoran di Arizona; rumah kepada beribu-ribu pelbagai jenis bunga yang bebas dari pencemaran.
- Produk semulajadi tanpa pengawet dan pewarna atau perisa tiruan.
- Kaya dengan Vitamin B Kompleks terutamanya Vitamin B5 yang boleh membantu dalam mengurangkan pengumpulan asid urik pada sendi.



## WHAT IS THYROID GLAND AND THYROID HORMONE?

Thyroid gland is an endocrine gland in the body, that just under the Adam's apple in the neck. The thyroid gland secretes thyroid hormone, which is essential to control the body cells' metabolic rate, promote normal growth of the body and etc.

## WHAT IS HYPOTHYROIDISM?

Hypothyroidism is a condition characterized by abnormally low thyroid hormone production. This endocrine disorder is more common in women than in men, and its incidence increases with age especially after 50s. The causes of hypothyroidism include thyroiditis (inflammation of thyroid), thyroid cell damage due to radioactive iodine or thyroid surgery, severe iodine deficiency and insufficient thyroid-stimulating hormone due to defect in pituitary function.

Since thyroid hormone is needed for many cellular processes, inadequate thyroid hormone causes widespread symptoms in the body which include:

- Fatigue
- Cold intolerance
- Depression
- Weight gain
- Excessive sleepiness
- Dry, coarse hair
- Dry skin
- Constipation
- Increased cholesterol levels
- Decreased concentration
- Enlarged thyroid (if serious)

## TREATMENT

Hypothyroidism is treated with synthetic oral thyroid hormone. The therapy for hypothyroidism is monitored at approximately six week intervals until it becomes stable.

# 您的甲状腺功能是否减退?

## IS YOUR THYROID UNDERACTIVE? ADAKAH TIROID ANDA KURANG BERFUNGSI?



### FOREVER HELPFUL PRODUCTS

#### ALOE BERRY NECTAR

- Cranberry extract helps to maintain good hormonal system, including regulating the production of thyroid hormone.
- Anthraquinone Complex in Aloe Vera has good anti-inflammatory and pain reducing properties; helps to relieve pain due to enlarged thyroid.
- Aloe Vera acts as an excellent vehicle to transport cranberry's nutrients to cells.

#### FOREVER ROYAL JELLY

- Contains Phytohormones, which can help in regulating and balancing body hormones.
- Nucleic Acid and Vitamin B complex are helpful for regeneration of cells, hence help to maintain healthy skin.
- Natural without preservative and synthetic flavor; easily absorbed and readily digestible.

#### FOREVER BEE POLLEN

- Containing a wide spectrum of nutritional compounds including numerous vitamins, minerals, amino acids, carbohydrates and enzymes help to maintain overall well being.

- Good source of Vitamin B complex which is important in breaking down food to release energy; contribute to a better metabolic rate.

#### NATURE MIN\*

- Provides 11 essential minerals in a balanced ratio for maximum absorption. It contains essential major minerals such as Calcium, Phosphorus, Magnesium, and trace minerals (Iron, Zinc, Iodine, Selenium, Copper, Manganese, Vanadium and Molybdenum).
- Provides iodine, a mineral that is needed to produce thyroid hormone.

#### 什么是甲状腺和甲状腺素?

甲状腺是人体的内分泌腺，位于颈部，喉头之下。甲状腺能分泌甲状腺素。甲状腺素是一种荷尔蒙，其合成及分泌需要碘质(Iodine)。甲状腺素负责控制身体的代谢率，促进身体的正常生长等。

#### 什么是甲状腺功能减退症?

甲状腺功能减退症是由甲状腺分泌异常低所造成的。它是一种内分泌紊乱的疾病，女性多于男性，较普遍于50岁以上的人士。甲状腺功能减退的原因包括甲状腺发炎，甲状腺细胞受损（由放射性碘或手术造成），严重的碘缺乏症及垂体功能缺陷所引起的甲状腺激素不足。

由于甲状腺素负责维持细胞正常操作，甲状腺素不足可导致多个症状，其中包括：

- 疲劳
- 怕冷
- 忧郁
- 体重增加
- 过度嗜睡

- 毛发干燥，粗糙
- 皮肤干燥
- 便秘
- 胆固醇水平增高
- 注意力不集中
- 甲状腺肿大（情况严重）

#### 治疗

甲状腺功能减退症的治疗主要以口服甲状腺素为主。治疗期间，大约每六个星期需要复诊，直到情况恢复稳定。

#### Forever营养品的帮助:

##### 芦荟小红莓汁

- 含有小红莓精华，有助于保持良好的荷尔蒙系统，包括调节甲状腺激素的产生。
- 芦荟中的安特拉归农综合体，具有良好的抗炎和减少疼痛的作用；有助于减轻甲状腺肿大所引起的疼痛。
- 芦荟让小红莓中的营养素更好地输送到细胞里。

##### Forever蜂皇浆

- 含有植物性荷尔蒙，帮助调节和平衡体内的荷尔蒙。
- 含有核酸及维生素B群，促进细胞再生，从而帮助维持健康的皮肤。
- 不含防腐剂或化学香精；天然补品，容易消化及吸收。

##### Forever蜂蜜花粉

- 含有多种维他命，矿物质，氨基酸，碳水化合物和酵素，有助于维持身体健康。
- 良好的维生素B群来源，帮助分解食物并释放能量，有助于提高新陈代谢率。

##### 矿物片\*

- 比例完美的矿物质组合，提供11种每日所需的矿物质如：（钙、磷、镁、铁、锌、碘、硒、铜、锰、钒和钼）。
- 提供碘；一种生产甲状腺素所需的矿物质。

#### APA ITU KELENJAR TIROID DAN HORMON TIROID?

Kelenjar tiroid merupakan kelenjar endokrin yang berada tepat di bawah peti suara di leher. Kelenjar tiroid menghasilkan hormon tiroid yang penting untuk mengawal tahap metabolisme tubuh, menggalakkan pertumbuhan tubuh yang normal dan lain-lain.

#### APA ITU HIPOTIROIDISM?

Hipotiroidism adalah suatu keadaan yang dikenali oleh pengeluaran hormon tiroid yang rendah. Gangguan hormon endokrin ini lebih umum pada wanita berbanding lelaki, dan kejadian meningkat dengan usia khususnya selepas 50-an. Punca hipotiroidism termasuklah keradangan tiroid (tiroiditis Hashimoto), kerosakan tiroid (terdedah



\* Available in Singapore only



kepada radioaktif iodin atau pembedahan), kekurangan zat iodin dan kekurangan hormon-perangsang tiroid akibat masalah fungsi pituitari.

Oleh kerana hormon tiroid diperlukan untuk kebanyakan fungsi sel, kekurangan hormon tiroid menyebabkan banyak gejala, termasuklah :

- Keletihan
- Takut sejuk
- Kemurungan
- Berat tubuh meningkat
- Tidur yang berlebihan
- Rambut yang kering dan kasar
- Kulit kering
- Sembelit
- Paras kolesterol yang meningkat
- Konsentrasi berkurang
- Pembengkakan pada kelenjar tiroid (jika serius)

#### RAWATAN

Hipotiroidism dirawat dengan mengambil hormon tiroid sintetik. Terapi hipotiroidism perlu dipantau kira-kira setiap enam minggu sehingga paras hormon menjadi stabil.

#### PRODUCT FOREVER YANG BOLEH MEMBANTU:

##### ALOE BERRY NECTAR

- Ekstrak kranberi boleh membantu memelihara sistem hormon yang baik, termasuklah mengawalatur pengeluaran hormon tiroid.
- Aloe Vera mengandungi kompleks antrakuinon yang mempunyai ciri-ciri anti-keradangan dan mengurangkan kesakitan akibat pembengkakan tiroid.
- Aloe Vera berfungsi sebagai pengantara untuk membawa nutrien kranberi kepada sel dengan baik.

##### FOREVER ROYAL JELLY

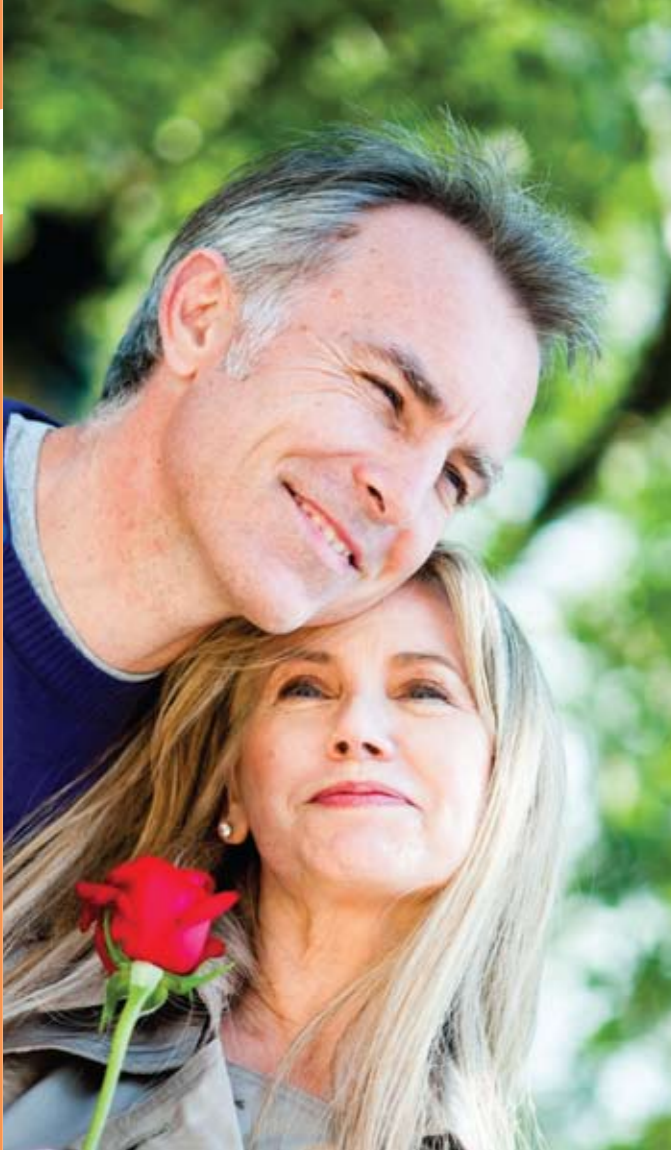
- Mengandung fitohormon yang boleh membantu mengawalatur dan mengimbangi hormon dalam tubuh.
- Asid nukleik dan Vitamin B kompleks penting untuk pertumbuhan semula sel dan menjaga kesihatan kulit.
- Suplemen semulajadi tanpa pengawet dan perasa sintetik, mudah dicernakan dan diserap oleh tubuh.

##### FOREVER BEE POLLEN

- Kaya dengan pelbagai nutrien termasuk vitamin, mineral, asid amino, karbohidrat dan enzim yang dapat mengekalkan kesihatan secara keseluruhan.
- Sumber yang baik bagi Vitamin B kompleks yang penting bagi melepaskan tenaga dari makanan dan meningkatkan tahap metabolisme tubuh.

##### NATURE MIN\*

- Membekalkan 11 mineral penting dalam nisbah seimbang untuk penyerapan maksimum. Mengandung mineral utama penting seperti Kalsium, Fosforus Magnesium, dan mineral (Zat Besi, Zink, Iodin, Selenium, Kuprim, Mangan, Vanadium dan Molibdenum).
- Membekalkan iodin, sejenis mineral yang diperlukan untuk menghasilkan hormon tiroid.



## 乐龄人士常见的三大营养缺乏问题

### TOP 3 NUTRITIONAL DEFICIENCIES IN ELDERLY

#### TIGA KEKURANGAN ZAT MAKANAN YANG UTAMA DI KALANGAN WARGA TUA

Vitamin B12 and Folic acid are needed for metabolic processes including red blood cell production.

##### Forever Calcium\*

- Contains Calcium Citrate combined with Vitamin D and Magnesium that helps in the body's absorption of Calcium.
- Calcium not only helps to maintain healthy bones and teeth but also is needed for heart, muscle and nerves to function properly.

##### 3. FIBER DEFICIENCY

It is common for the elderly to suffer from constipation due to Fiber deficiency. Dietary fiber contributes to bowel health and management of blood glucose and cholesterol level. Additionally, high-fiber diets may help to decrease the risk for heart disease, diabetes and hypertension in the elderly.

##### FOREVER HELPFUL PRODUCT:

###### Aloe Vera Gel

- Patented formula: Contains Nutrient-rich Stabilized Aloe Vera.
- Rich in Insoluble Fiber which helps to facilitate bowel movement, and Soluble Fiber which helps to maintain healthy cholesterol and blood glucose level.

在乐龄期间，均衡的营养对维持身体和心理的健康非常重要，老年人可能由于食欲降低和消化能力退化等因素导致营养不良。以下是常见于乐龄人士的三大主要营养缺乏问题。

##### 1. 蛋白质不足

蛋白质是人体细胞的基本元素。我们的身体需要蛋白质来修复细胞组织，肌肉收缩和产生生物分子，例如抗体、荷尔蒙和酵素。饮食缺乏蛋白质可导致免疫系统弱、肌肉萎缩和伤口愈合缓慢。

##### Forever产品帮助:

###### 超级优质营养粉 (Aminotein)

- 补充蛋白质，同时提供每日所需的主要维生素和矿物质，非常适合当健康的早餐，适合一家大小饮用。
- 含有Aminotein，一种独特的酵素复方，能帮助分解蛋白质，让身体更加充分地消化及吸收氨基酸。



Proper nutrition is important for maintaining a healthy body and mind in the elderly. The elderly may suffer from nutritional deficiencies due to factors including loss of appetite and improper digestion. The following are the top three nutritional deficiencies which common among elderly.

##### 1. PROTEIN DEFICIENCY

Protein is the building block of body cells. It is essential for repairing body tissues, muscles contraction and producing biological molecules, e.g. antibodies, hormones and enzymes. Not getting enough protein in diet will lead to a weakened immune system, muscle wasting and delayed wound healing.

##### FOREVER HELPFUL PRODUCT:

###### Forever Lite Ultra with Aminotein

- A protein supplement that comes packed with various Vitamins and Minerals, great as a healthy breakfast for all ages.
- Contains Aminotein, a unique blend of enzymes specifically designed to break down Protein for proper digestion and optimal absorption of Amino Acids.

##### 2. VITAMINS AND MINERALS DEFICIENCY

The elderly are at risk of some nutrient deficiencies, such as Calcium, Zinc, Vitamins D and Vitamin B12.

##### FOREVER HELPFUL PRODUCT:

###### Forever Bee Pollen

- Contains a wide spectrum of nutritional compounds including B Vitamins, 22 Amino Acids, Magnesium, Iron, Zinc, Manganese, Copper and various Enzymes.
- 100% pure Bee Pollen, contains no preservatives, artificial colours or flavours.

###### Forever B12 Plus\*

Contains both Vitamin B12 and Folic Acid in a time-release formula to ensure good absorption in the body. (Note: Deficiency of Vitamin B12 and Folic Acid may cause symptoms of depression).

##### 2. 维生素和矿物质不足

乐龄人士常有的营养问题包括缺乏钙、锌、维生素D和维生素B12。

##### Forever产品帮助:

###### Forever花粉

- 含有丰富的营养素包括维生素B群、22种氨基酸、镁、铁、锌、锰、铜和多种酵素。
- 含有100%纯花粉，不含防腐剂、人工色素或香料。

###### Forever B12与叶酸片\*

- 含有维生素B12和叶酸，提供缓慢释放的配方，以确保在体内良好的吸收。(缺乏维生素B12和叶酸可能会引起忧郁的症状。)
- 提供维生素B12和叶酸帮助维持身体正常的代谢过程包括制造红血球。

###### Forever钙片\*

- 高效的柠檬酸钙，结合了维生素D和镁，帮助钙质在身体的吸收。
- 钙质不仅帮助维持健康的骨骼和牙齿，同时也对心脏，肌肉和神经系统也有帮助。

##### 3. 缺乏纤维

由于纤维摄取不足而患上便秘是乐龄人士常见的问题。膳食纤维有助于肠道健康、维持健康的血糖和胆固醇水平。此外，高纤维的饮食可能有助于降低老年人患上心脏疾病、糖尿病和高血压的风险。



##### Forever产品帮助:

###### 芦荟凝胶汁

- 专利配方：营养丰富，含有100%稳定的芦荟。
- 含有丰富的不可溶性纤维，有助于促进排便；可溶性纤维，有助于保持健康的胆固醇和血糖水平

Pemakanan seimbang amat penting untuk mengekalkan badan dan minda yang sihat di kalangan warga tua. Warga tua mungkin mengalami kekurangan pemakanan akibat kehilangan selera makan dan pencernaan yang kurang baik. Berikut adalah tiga masalah kekurangan pemakanan yang biasa di kalangan warga tua.

##### 1. KEKURANGAN PROTEIN

Protein adalah blok pembinaan sel-sel badan. Ia adalah penting untuk membaiki tisu badan, pengecutan otot dan menghasilkan molekul biologi seperti antibodi, hormon dan enzim. Diet yang kekurangan protein boleh menyebabkan sistem imun yang lemah, otot lemah dan penyembuhan luka yang lambat.

##### PRODUK FOREVER YANG BOLEH MEMBANTU:

###### Forever Lite Ultra with Aminotein

- Suplemen protein yang juga kaya dengan pelbagai Vitamin dan Mineral; amat baik sebagai sarapan yang sihat untuk seluruhnya.
- Mengandungi Aminotein, campuran enzim yang khusus untuk mencerna Protein untuk pencernaan dan penyerapan optimum Asid Amino.

##### 2. KEKURANGAN VITAMIN DAN MINERAL

Warga tua berisiko tinggi terhadap kekurangan zat makanan, seperti Kalsium, Zink, Vitamin D dan Vitamin B12.

##### PRODUK FOREVER YANG BOLEH MEMBANTU:

###### Forever Bee Pollen

- Mengandungi pelbagai spektrum sebatian pemakanan termasuk Vitamin B, 22 jenis Asid Amino, Magnesium, Zat Besi, Zink, Mangan, Kuprum dan pelbagai Enzim.
- 100% debunga lebah tulen, tidak mengandungi bahan pengawet, warna atau perisa tiruan.

###### Forever B12 Plus\*

• Mengandungi kedua-dua Vitamin B12 dan Asid Folik dalam formula pelepasan masa yang perlahan untuk memastikan penyerapan yang



\* Available in Singapore only

baik dalam tubuh. (Nota: Kekurangan Vitamin B12 dan Asid Folik boleh menyebabkan gejala kemurungan).

- Vitamin B12 dan Asid Folik diperlukan bagi proses metabolik termasuk penghasilan sel darah merah.

##### Forever Calcium\*

- Mengandungi Kalsium Sitrat yang digabungkan dengan Vitamin D dan Magnesium untuk membantu dalam penyerapan Kalsium dalam badan.
- Kalsium bukan sahaja membantu untuk mengekalkan tulang dan gigi yang sihat tetapi juga diperlukan untuk jantung, otot dan saraf untuk berfungsi dengan normal.

##### 3. KEKURANGAN SERAT

Kebanyakan warga tua mengalami sembelit akibat kekurangan Serat. Serat adalah penting untuk kesihatan usus dan pengurusan tahap glukosa dan kolesterol dalam darah. Selain itu, diet yang tinggi serat mungkin dapat membantu untuk mengurangkan risiko penyakit jantung, kencing manis dan tekanan darah tinggi di kalangan warga tua.

##### PRODUK FOREVER YANG BOLEH MEMBANTU:

###### Aloe Vera Gel

- Formula berpaten: Aloe Vera Gel yang distabilkan 100% dan kaya dengan nutrien.
- Kaya dengan Serat tidak larut air yang boleh membantu melegakan sembelit, dan Serat larut air yang membantu mengawal tahap kolesterol dan glukosa darah yang sihat.



# 至Fit儿童健康成长

## KEEPING KIDS FIT & HEALTHY

### KANAK-KANAK SIHAT DAN KUAT

All parents hope that their children grow healthily and have strong physique. This largely depends on healthy diets and balanced nutrition given to children for normal growth and well-being. As nutrition is vital for body and mental development, malnutrition will result in abnormal growth and adverse effects on health. However, excessive nutrition may lead to obesity, diabetes and hypertension.

#### PROPER NOURISHMENT

The 7 major nutrients needed by the body are: protein, fat, carbohydrate, water, vitamins, minerals and fiber. These nutrients can be absorbed from daily diets and children are not encouraged to over-eat or picky on food. For the sake of balance nutrition, good dietary habits should be developed which focuses not only on food types, but also the quality and quantity. Food pyramid is a good tool to explain how to consume different kinds of food.

**Grain** – rice and noodles not only supply energy for the body in form of starch and carbohydrates, but also contain abundant fiber, protein, vitamins A, B, E, phosphorous, iron and potassium, etc. The consumption is the highest among all food groups.

**Fruit & Vegetable** – as the main sources of vitamins and minerals, they are essential for body and mental growth; boost immunity and prevent constipation.

**Egg, Meat & Dairy** – they provide protein and calcium required for child growth, which aid in cell repair, facilitate metabolism, maintain bone and tooth health. But excessive consumption will give rise to obesity and high cholesterol.

**Salt, Sugar & Fat** – such foods at the top of the pyramid should be eaten sparingly because they can also be obtained from other food groups. Excessive amount is unfavorable to health.

#### OBESITY PROBLEM

According to the Chinese University of Hong Kong's survey, the obesity level of Hong Kong students has doubled in more than a decade – increased from 11.3% to 22.5% and from 8.9% to 16.8% for overweight boys and girls respectively. Researchers also found that 24-44% of obese adults had the same problem in childhood. Moreover, more than 60% overweight children aged 5-15 involve in at least 1 contributing factor of cardiovascular problems, increasing the risk of heart disease, diabetes, stroke and kidney dysfunction.

Therefore kids are recommended to do more exercises, e.g. jogging, swimming and cycling for 30 minutes each time, 3-6 days weekly and consume more fruits and vegetables.



#### NO FOOD PICKING

Food picking, coupled with eating high fat and low fiber snacks and fast food, results in unbalanced nutrition, thus overweight and underweight problems. A survey revealed that 43.2% children are picky eaters; 60% of them consume less than 1 serving of vegetables and 1 serving of fruits daily; nearly half of them often do not have 3 regular meals.

Food picking affects nutrient absorption, causing vitamin and mineral deficiency. This will lead to growth delay and barriers in mental development. In addition to helping children quit such bad habits, parents can also consider the use of dietary supplements.

#### IMPORTANCE OF HAVING BREAKFAST

According to the Chinese University of Hong Kong's research, more than 10% primary students skip breakfast, but they gain weight because of eating more snacks. Experts find that skipping breakfast will affect brain development, causing low concentration, lower blood sugar level and thus emotional instability. As breakfast is usually replaced by calorie-rich, nutrient-poor snacks, children become obese and deficient of minerals, affecting bone development.

所有父母的心愿都是希望儿童能健康成长和体魄强壮。健康饮食和均衡营养是保证儿童正常发育和身心健康的重要因素。营养的功能是促进体格和智力发展，假若营养不良会引致儿童发育不健全，亦会影响日后身体健康；但长期摄取过分丰富的营养，也会导致体形变异（如：痴肥），或器官因不胜负荷而致病（如：糖尿病、高血压等病症）。

#### 孩子有营养

人体所需的营养素主要蛋白质、脂肪、碳水化合物、水、维生素、矿物质和纤维七大类。这些营养素都可在日常食物中吸收，但这并不表示可让儿童毫无节制地不停进食或偏重某一类的食物。要让儿童吸收均衡的营养，家长必须为子女从小培养良好饮食习惯。均衡的饮食概念除了着重食物的种类外，还须注意食物的质与量。以下会用饮食金字塔来解释各类主要食物的摄取情况。

1. 人体健康是建筑在五壳类的基础上。米饭和粉面除可提供足够的淀粉质及碳水化合物，产生热能以补充体力外，还含有丰富的纤维、蛋白质、维生素A、B和E，并含磷、铁、钾等营养成分，进食量应该是各种食物之冠。
2. 蔬果类位于金字塔的第二层，是维生素和矿物质的主要来源。小孩的智力和身体正处于成长阶段，更加需要吸收这些营养来确保发育正常；而且蔬果可增强抵抗力及防止便秘。多吃对身体有益。
3. 蛋类、肉类和奶类是位于金字塔的第三层。它们能够供应儿童成长所需的蛋白质和钙质，有助细胞修补、促进新陈代谢，保持骨骼及牙齿的健康。但过量进食会引致体形过胖、胆固醇偏高等情况，对儿童的健康有不良影响。
4. 盐、糖和脂肪位于金字塔的顶层，不适宜多吃。在日常饮食中，如壳类、水果、蔬菜、鱼肉等都含有盐、糖、脂肪等成分。其份量足够人体所需。摄入过多对健康有损无益，故为儿童准备的食物，应以清淡为佳。

此外很多父母担心子女肚饿，见他们的胃口不好和吃得少，便会让其只吃喜欢的食物，例如香肠、炸薯条、糖果和汽水等零食，容易养成高盐高脂、嗜甜爱煎炸的口味。想孩子拥有健康的体魄，就需要进食得宜，要减去的绝不是米饭蔬菜，而是有害无益的零食、加工食物，以及过分肥腻的食物。

#### 慎防儿童过胖

儿童胖嘟嘟，看上去很可爱，背后却隐藏不少风险。中文大学调查发现，本港肥胖学童比率在过去10多年间上升近1倍，肥仔比率由11.3%增至22.5%，肥女则由8.9%增至16.8%。有研究显示，24至44%肥胖成年人在儿童时期也属肥胖，反映学童肥胖问题的延续性。再者，逾60%，5至15岁超重儿童，会有一种或以上与心血管疾病有关的危险因素。身体脂肪比率增多，血脂亦较多，增加患心脏病、糖尿病甚至中风的危机，而过量脂肪积聚肝脏也会损害肝功能。

因此，建议儿童最少每星期3至6天每次做30分钟的中强度运动如跑步、游泳和踏单车等；并且每天摄取2份水果、3份蔬菜以达至均衡饮食及获得充足营养。

#### 偏食影响健康

香港小孩拣饮择食，爱吃零食及快餐、膳食中高脂少纤。。。林林总总的饮食恶习，导致营养失衡，容易引起肥胖或过瘦的问题。一项幼童健康调查发现，43.2%儿童有偏食习惯，当众6成每天进食不足一碗煮熟的蔬菜瓜类和一份水果，近半数经常没有胃口进食三餐。

幼几偏食会影响营养吸收，令身体缺乏多种维生素及矿物质，不仅导致发育迟缓，也影响智力发展。因此，家长除了纠正子女偏食习惯外，亦需要为他们作额外的营养补充。

#### 不吃早餐，可以吗？

中文大学医学院的研究发现，逾一成小学生不吃早餐，但学生反而更肥胖，主要是多吃零食有关。专家指出，长期不吃早餐会缺乏最重要的能量来源，影响脑部发展；低血糖亦会导致情绪不稳，专注力较差。长时间没有进食，也会难以抵受高脂小食的引诱，容易积聚脂肪。以高卡路里的小食去代替早餐，更会导致缺乏钙质等矿物质，影响骨骼发展，长远会变得更肥胖，故学生必须养成吃早餐的习惯。

*Semua ibu bapa berharap anak mereka membesar dengan sihat dan mempunyai tubuh yang kuat. Sebahagian besarnya bergantung pada diet yang sihat dan nutrisi yang seimbang bagi kanak-kanak membesar dengan normal dan sihat. Oleh kerana nutrisi adalah penting untuk tubuh dan perkembangan mental, malnutrisi akan menyebabkan pertumbuhan kurang normal dan menjejaskan kesihatan. Walau bagaimanapun, pemakanan berlebihan akan menyebabkan kegemukan, penyakit kencing manis dan tekanan darah tinggi.*

#### NUTRISI YANG SESUAI

7 nutrien utama yang diperlukan oleh tubuh adalah: protein, lemak, karbohidrat, air, vitamin, mineral dan serat. Nutrien seperti ini boleh didapati daripada diet harian dan kanak-kanak tidak digalakkan untuk makan berlebihan atau memilih makanan. Untuk nutrisi seimbang, tabiat pemakanan baik harus dipupuk dan berfokus pada kualiti dan kuantiti, dan bukan pada jenis makanan. Piramid makanan adalah satu alat yang baik untuk menjelaskan bagaimana untuk memilih makanan yang berlainan jenis.

*Bijirin* – Nasi dan mihun bukan sahaja membekalkan tenaga dalam bentuk kanji dan karbohidrat tetapi juga mengandungi serat, protein, vitamin A, B, E, fosforus, zat besi dan kalium, dan lain-lain. Penggunaan adalah tertinggi antara semua kumpulan makanan.



**Buah-buahan & Sayur-sayuran** – Sebagai sumber utama vitamin dan mineral, diperlukan untuk tumbesaran badan dan mental; mengaktifkan sistem imun dan mencegah sembelit.

**Telur, Daging & Tenusu** – Membekalkan protein dan kalsium untuk tumbesaran kanak-kanak, yang membantu dalam pembaikpulihan sel, menggalakkan metabolisme, dan mengaktifkan kesihatan tulang dan gigi. Akan tetapi, pemakanan berlebihan akan menyebabkan kegemukan dan kolesterol tinggi.

**Garam, Gula & Lemak** – Makanan sebegini berada di tempat teratas piramid makan dan patut dimakan sedikit kerana boleh didapati daripada kumpulan makanan yang lain. Amoun berlebihan boleh memudaratkan kesihatan.



perkembangan tubuh dan minda kanak-kanak terjejas. Selain membantu kanak-kanak menghentikan tabiat buruk, ibu bapa juga boleh mempertimbangkan penggunaan suplemen tambahan diet.

#### KEPENTINGAN BERSARAPAN PAGI

Mengikut penyelidikan Chinese University of Hong Kong, lebih daripada 10% pelajar sekolah rendah tidak makan sarapan pagi, tetapi berat badan mereka bertambah disebabkan memakan terlalu banyak snek. Pakar-pakar mendapati tabiat tidak makan sarapan pagi akan menjejaskan perkembangan otak, menyebabkan konsentrasi rendah, kandungan gula dalam darah rendah dan dengan demikian, emosi tidak stabil. Biasanya, sarapan pagi yang digantikan dengan snek berkalori tinggi, kurang nutrient, dan kanak-kanak menjadi gemuk dan kekurangan mineral, seterusnya mempengaruhi pertumbuhan tulang.



#### MASALAH KEGEMUKAN

Mengikut kaji selidik di Chinese University of Hong Kong, tahap kegemukan pelajar Hong Kong telah berganda dalam satu dekad – meningkat dari 11.3% kepada 22.5% dan dari 8.9% kepada 16.8% untuk kanak-kanak lelaki dan perempuan. Kajian juga menunjukkan terdapat 24-44% golongan dewasa yang kegemukan yang mempunyai masalah yang sama ketika zaman kanak-kanak. Lagipun, lebih daripada 60% kanak-kanak gemuk berumur 5-15 tahun, terlibat dalam sekurang-kurangnya satu faktor penyumbang dalam masalah kardiovaskular, meningkatkan risiko penyakit jantung, kencing manis, strok dan kegagalan fungsi ginjal.

Oleh itu, kanak-kanak dinasihatkan supaya lebih bersenam, contohnya, berlari, berenang dan berbasikal selama 30 minit setiap kali, 3-6 hari seminggu dan makan lebih banyak buah-buahan dan sayur-sayuran.

#### JANGAN CEREWET TERHADAP MAKANAN

Cerewet terhadap makanan, ditambah dengan memakan makanan segera dan snek yang berlemak tinggi dan kurang serabut, menyebabkan pemakanan tidak seimbang, meningkatkan masalah kegemukan atau kurang berat badan. Satu kajian menunjukkan terdapat 43.2% kanak-kanak yang cerewet terhadap makanan; 60% daripada mereka memakan makanan yang kurang daripada 1 sajian sayuran dan 1 sajian buah-buahan setiap hari; hampir separuh daripada mereka tidak mempunyai 3 hidangan tetap.

Cerewet terhadap makanan menjejaskan penyerapan nutrient, menyebabkan kekurangan vitamin dan mineral. Ini akan menyebabkan

Insufficient Nutrients 缺乏的营养素 Kekurangan Nutrien	Consequences 后果 Akibat
Vitamin B1 维他命B1 Vitamin B1	Exhaustion, reduced concentration 疲倦、集中力下降 Keletihan, kurang tumpuan
Vitamin B6 维他命B6 Vitamin B6	Annoyance, reduced memory, depression 烦躁、记忆力下降、情绪消沉 Kejengkelan, ingatan lemah, kemurungan
Vitamin C, Phytonutrients 维他命C、植物营养素 Vitamin C, Fitonutrien	Low Immunity 免疫力下降 Sistem imun lemah
Magnesium 镁 Magnesium	Annoyance, insomnia, depression, over-activeness 烦躁、失眠、抑郁、过度活跃 Kejengkelan, insomnia, kemurungan, terlalu aktif
Zinc 锌 Zink	Agitation, bad appetite 不安、食欲不振 Gelisah, tiada selera makan
Calcium, Amino Acids 钙、氨基酸 Kalsium, Asid amino	Affect bone and muscle growth 影响骨骼、肌肉生长 Perkembangan tulang dan otot terjejas

#### Balanced Nutrition 均衡营养 Nutrisi Seimbang

##### Forever Lite Ultra with Aminotein

2 shakes a day provide 100% RDI of vitamins and minerals. 每天两匙便能提供100%建议日摄取量的维他命和矿物质。  
2 sajian sehari membekalkan 100% RDI vitamin dan mineral.

Contain 18 amino acids (including 8 essential ones) and trace elements including iron, selenium, chromium and iodine.

蕴含18种氨基酸(包括8种人体无法自行制造的氨基酸)、铁、硒、铬和碘等微量元素

Mengandungi 18 jenis asid amino (termasuk 8 asid amino perlu) dan mineral surih termasuk zat besi, selenium, kromium dan iodine.

Mixed with skim milk or soya drinks as nutritious breakfast.

只须加入脱脂奶或豆奶, 便成为即饱肚又营养丰富的早餐。

Boleh ditambah untuk susu skim atau soya sebagai sarapan pagi berkhasiat



##### \*Forever Kids

Phytonutrient base take from carrots, acerola, broccoli, spinach, cabbage and apples, etc.

蕴含提炼白萝卜、金虎尾、西兰花、菠菜、野菜花、苹果等多种蔬果等多种蔬果的植物营养素

Asas fitonutrien daripada lobak merah, acerola, brokoli, bayam, kubis dan epal, dan sebagainya

No sugar, aspartame, artificial colors or preservatives. 不含糖分、糖精、人造色素或防腐剂, 适合小孩服用, 打好营养基础。

Tidak mengandungi gula, aspartam, pewarna tiruan atau bahan pengawet

Chewable tablets in animal shapes; with orange and grape flavors.

制成动物形状并含有葡萄和橙橘口味, 美味可口。Tablet mudah dikunyah dalam bentuk binatang, dengan perisa oren dan anggur.



\*Available in Singapore only



#### Improves Digestion 改善肠胃 Meningkatkan penghadaman

##### Aloe Vera Gel

All the benefits of Aloe Vera Gel  
芦荟凝胶汁的各大好处  
Khasiat Aloe Vera Gel

Replace high sugar and high caloric drinks on the market.

代替市面上高糖、高热量的纸包及罐装饮品。Sebagai pengganti minuman manis dan berkalori tinggi

#### Boost Immunity 提升抵抗力 Meningkatkan sistem imun

##### Forever Bee Propolis

Flavonoid's content is 500 times higher than citrus, in which its antioxidant power activates vitamins C and E. 类黄酮含量为柑橘的500倍, 其抗氧化功能连锁活化维他命C和E。Kandungan flavonoid adalah 500 kali lebih tinggi daripada sitrus, dimana kuasa antioksidan mengaktifkan vitamin C dan E

Stimulate white blood cells and lymphatic cells to produce interferon for higher immunity.

刺激白血球及淋巴细胞产生干扰素, 增强免疫力。

Meransang sel darah putih dan sel limpatik menghasilkan interferon untuk meningkatkan keimunan lebih tinggi.



##### Forever Absorbent-C

Each tablet contains 60 mg of vitamin C; 500mg of oat bran is added to lock in vitamin C for full absorption.

每粒除富含60毫克维他命C外, 还添加500毫克燕麦麸, 有效锁住维他命C以完全被人体吸收。

Setiap tablet mengandungi 60mg vitamin C; 500mg bran oat ditambah untuk mengunci Vitamin C untuk pelepasan masa dan penyerapan penuh.

Vitamin C boosts the quantity and activeness of interferon and immune cells. 维他命C促进干扰素及各类免疫细胞的数量和活力。

Vitamin C menggalakkan kuantiti dan keaktifan interferon dan sel imun.





# 开启健康活力快乐人生的泉源

## HEALTHY, VITALITY & HAPPINESS

Today, more so than ever before, our bodies are suffering from unnecessary wear and tear due to our unhealthy lifestyles. Our diets, largely consisting of fast food, lack of essential nutrients, while the hustle and bustle of a busy schedule leave little time for an active, health-promoting way of life. Add to that chronic stress, insufficient sleep, and increased exposure to dangerous toxins and pollutants and it's easy to find yourself in a devastatingly noxious cycle.

Chronic inflammation, stemming from this unhealthy cycle, can lead to some very serious health conditions. For men, prostate health is near the top of the list of health concerns that can arise from poor health. If this walnut-sized gland is not cared for, it can lead to urinary problems, sexual dysfunction, or any number of the other prostate concerns.

For women, an area of great concern is hormone imbalance and overall well-being. Poor diet and lifestyle can add to any number of symptoms related to hormone imbalance, including urinary tract infections, sexual dysfunction, PMS or menopausal effects.

The good news is that Forever Living has formulated two superior quality products that offer true health solutions for both men's and women's special health needs.

今日不同于往日，不健康的生活方式造成身体遭受不必要的伤害。现代有许多人的饮食主要是快餐，缺乏必需的营养物质，繁忙的生活缺乏运动，慢性压力，睡眠不足，毒素和环境污染，并容易处于一个不健康的循环中。

源于这种不健康的循环，容易出现慢性炎症并可能会导致一些非常严重的健康状况。对于男性来说，前列腺的问题较常见。如果不关心这个有如核桃大小的腺体，它可以导致泌尿系统的问题、性功能障碍或其他的前列腺问题。

对于女性，较普遍的是荷尔蒙失调整体的健康。不良的饮食习惯和生活方式，会增加与荷尔蒙相关的健康问题包括泌尿道感染、性功能障碍、经前期综合症或更年期的症状。

好消息是，Forever 已推出了品质卓越的产品，提供真正的健康男性和女性的特殊健康需求。

Hari ini, lebih-lebih lagi berbanding sebelum ini, badan kita mengalami perubahan yang tidak perlu akibat gaya hidup yang tidak sihat. Diet kita, sebahagian besarnya terdiri dari makanan segera, kekurangan nutrient penting, manakala hiruk pikuk jadual yang sibuk meninggalkan sedikit masa untuk kehidupan sihat dan aktif. Ditambah dengan tekanan kronik, kurang tidur, dan pendedahan berlebihan kepada pencemaran dan toksin berbahaya dan ia adalah mudah untuk mendapati diri anda terlibat dalam kitaran berbahaya ini.

Keradangan kronik yang berpunca dari kitaran tidak sihat ini, boleh membawa kepada beberapa masalah kesihatan. Untuk lelaki, kesihatan prostat adalah pada tahap senarai teratas kebimbangan kesihatan



yang boleh timbul dari kesihatan yang kurang baik. Jika kelenjar prostat bersaiz walnut ini tidak dijaga, ia akan mengakibatkan masalah perkencingan, disfungsi seksual, atau masalah prostat yang lain.

Bagi wanita, kebimbangan terbesar mereka adalah ketidakseimbangan hormon dan kesihatan keseluruhan. Diet dan gaya hidup yang tidak sihat boleh menambah kepada mana-mana gejala yang berkaitan dengan ketidakseimbangan hormon, termasuklah jangkitan saluran kencing, disfungsi seksual, PMS atau gejala putus haid.

Berita baiknya ialah Forever Living telah memformulasikan dua produk berkualiti yang memberikan penyelesaian kesihatan sebenar bagi lelaki dan keperluan khas wanita.

### VITOLIZE MEN'S VITALITY SUPPLEMENT

Combined with a healthy diet and exercise, offers a natural solution to support prostate health. This unique, comprehensive formulation supplies a highly effective blend of potent Herbs, Vitamins, Minerals, and Antioxidants to help support normal urinary flow, testicular function, and encourage optimal prostate health.

Deficiencies in many of these essential nutrients affect hormone production and need to be replaced if diet alone isn't enough. Forever Vitolize Men's makes maintaining healthy hormone production and supporting a healthy prostate a priority no matter your age. While certain prostate conditions don't express themselves until later in life, Forever Vitolize Men's provides the much needed nutritional support that provides you complete prostate support.

#### INGREDIENT PROFILE

- Proprietary blend of botanicals including Saw Palmetto, Pygeum and pumpkin seed, which have been used for centuries in traditional herbal medicine.
- Vitamin C, D, E and B6 are all essential for a healthy prostate.
- Selenium and Zinc are minerals, which have been researched for their critical role in prostate health.
- Quercetin and Lycopene have been added with these critical nutrients to provide complete prostate health.

#### PRIMARY HEALTH BENEFITS

- Promotes prostate health.
- Maintains healthy urinary and testicular functions.
- Supplies powerful antioxidant.
- Maintains overall well-being of man.

### 男士活力营养素

健康的饮食和运动对维护前列腺健康非常重要。男士活力营养素是独特且全面地营养辅助品，提供有效的草药、维他命，矿物质和抗氧化剂，帮助维持正常排尿、睾丸的功能，并且对前列腺健康非常有益。

缺乏这些重要的营养素会影响荷尔蒙的生产，若从饮食中摄取不足，需要特别补充。无论您的年纪多大，男士活力营养素能帮助您的身体维持健康的荷尔蒙产生和优先照顾前列腺的健康。前列腺问题的症状在后期才会明显出现。男士活力营养素提供了特需的营养支持，为您提供完整的前列腺健康支持。

- 专有的草药混合，包括锯棕榈、臀果木和南瓜种子是对前列腺健康有益并且已使用了几百年的传统草药。
- 维他命C、D、E、和B6、是保持健康的前列腺必不可少的营养素。
- 矿物质如硒和锌已获研究证实能帮助维持前列腺的健康。
- 槲黄素和番茄红素，两种强大的抗氧化剂，能防止自由基的破坏，对前列腺的健康非常重要。

#### 主要益处：

- 维持前列腺的健康
- 保持健康的泌尿系统和睾丸的功能
- 超强的抗氧化和抗衰老的好处
- 保持男士的整体健康

### VITOLIZE MEN BAGI LELAKI

Gabungan diet sihat dan senaman menawarkan penyelesaian semulajadi untuk menyokong kesihatan prostat. Formulasi unik dan komprehensif ini membekalkan campuran berkesan seperti Herba, Vitamin, Mineral dan Antioksidan yang boleh membantu menyokong aliran kencing dan fungsi testis yang normal, dan menggalakkan kesihatan prostat yang optimal.

Kekurangan dalam kebanyakan nutrien penting boleh menjejaskan penghasilan hormon dan perlu diganti jika diet sahaja tidak mencukupi. Forever Vitolize Men menjadikan penghasilan hormon yang sihat dan menyokong kesihatan prostat yang sihat, satu keutamaan tidak mengira usia anda. Sementara sesetengah keadaan prostat tidak muncul sehingga lewat hidup, Forever Vitolize Men membekalkan sokongan nutrisi yang diperlukan untuk membekalkan anda sokongan lengkap prostat.

#### PROFIL BAHAN-BAHAN

- Campuran proprietari botani seperti Saw Palmetto, Pygeum, dan Pumpkin Seed, yang digunakan selama berkurun-kurun dalam ubat herba tradisional.
- Vitamin C, D, E dan B6 adalah penting untuk prostat yang sihat Selenium dan Zink adalah mineral, telah dikaji untuk peranan penting dalam kesihatan prostat.
- Quercetin dan Lycopene ditambah bersama nutrien penting untuk menyediakan kesihatan prostat yang sihat.

#### MANFAAT KESIHATAN UTAMA

- Menggalakkan kesihatan prostat.
- Mengekalkan saluran kencing dan testis yang sihat.
- Membekalkan antioksidan yang kuat.
- Mengekalkan kesihatan keseluruhan lelaki.

### VITOLIZE WOMEN'S VITALITY SUPPLEMENT

The natural blend of antioxidant-rich Fruits, Herbs and Vitamin and Minerals in **Forever Vitolize Women's** is specially designed with a woman's health needs in mind. Uncomfortable symptoms due to PMS and/or menopause are related to hormone changes and specific nutritional needs.

Many critical nutrients are depleted by stress and common medications such as birth control and hormone replacement therapies. Forever Vitolize Women's includes a proprietary blend of botanicals that have been used for centuries in traditional women herbal medicine to balance hormones and support women's overall health and well-being.

#### INGREDIENT PROFILE

- A proprietary blend of botanicals including Apple Powder, Passionflower and Schizandra berry, all of which have been used in traditional herbal medicine.
- Antioxidant-rich Cranberry powder for urinary tract health and hormonal balance

- Magnesium, Vitamin C and the B Vitamins to support essential hormone production.
- Iron and Calcium for women's bone health.

#### PRIMARY HEALTH BENEFITS

- Promotes urinary tract health.
- Supports healthy reproductive organs.
- Provides nutritional support for hormonal balance.
- Maintains overall well-being of women and delay the natural effects of aging.

### 女士活力营养素

月经前症候症、更年期症状、泌尿系统健康欠佳等问题,都可能与荷尔蒙变化和需要其他特别的营养补充有关。含有高抗氧化剂的水果成份、草本成份、维他命和矿物质複方的女士活力营养素是专门针对女性在健康和营养上的需要而研制的营养辅助品。

许多重要的营养物质会因为生活压力过大和常见的药物如避孕药和激素替代疗法而流失。女士活力营养素含有专有的传统草药混合，已使用了几百年，对平衡荷尔蒙和支持女性的整体健康非常有益。

#### 主要成分包括：

- 独家配方中含有西番莲和五味子。几个世纪以来,这些草本都一直被用在维护女性荷尔蒙平衡、泌尿道系统健康和促进女性整体健康的用途上。
- 丰富抗氧化剂的小红莓果的保健益处，帮助维持健康的泌尿道及荷尔蒙平衡。
- 镁、维他命C、维他命B对荷尔蒙的生成,都是必要的元素。但是,这些重要的元素很容易因为身体受到的压力、服用避孕药和荷尔蒙补充药而流失。
- 铁质和钙质对女性的心血管和骨骼健康都非常重要。

#### 主要健康益处如下：

- 促进泌尿道的健康。
- 维持健康的生殖器官。
- 提供营养以维持荷尔蒙平衡。
- 保持女性的整体健康和延缓老化之益处

### VITOLIZE WOMEN BAGI WANITA

Campuran semulajadi Buah-buahan yang berantioksidan tinggi, Herba, Vitamin dan Mineral dalam Forever Vitolize Women adalah direka khas untuk memenuhi keperluan khas wanita. Gejala-gejala tidak selesa akibat PMS dan/atau putus haid adalah berkaitan dengan perubahan hormon dan keperluan nutrisi spesifik.

Kebanyakan nutrisi kritikal berkurangan akibat tekanan dan ubat-ubatan biasa seperti ubat pencegah kehamilan dan terapi penggantian hormon. Forever Vitolize Women adalah campuran proprietari botani yang telah digunakan selama berkurun-kurun dalam perubatan herba tradisional wanita untuk mengimbangi hormon dan menyokong kesihatan keseluruhan wanita.

#### PROFIL BAHAN-BAHAN

- Campuran proprietari botani termasuklah Serbuk Epal, Bunga Markisah and Beri Schizandra yang digunakan sebagai perubatan herba tradisional
- Serbuk Cranberry yang kaya dengan antioksidan untuk kesihatan saluran kencing dan keseimbangan hormon.
- Magnesium, Vitamin C dan Vitamin B Kompleks untuk menyokong penghasilan hormon yang penting.
- Zat Besi dan Kalsium untuk kesihatan tulang wanita.

#### MANFAAT KESIHATAN UTAMA

- Menggalakkan kesihatan saluran kencing
- Menyokong organ pembiakan yang sihat
- Membekalkan sokongan nutrisi untuk keseimbangan hormon
- Mengekalkan kesihatan keseluruhan wanita dan melambatkan kesan semulajadi penuaan.



\*Available in Singapore only

# Forever活力乐活饮：让您拥有体力充沛的一天

## FOREVER ACTIVE BOOST (FAB) : LESS STRESS, MORE ENERGY

FOREVER ACTIVE BOOST (FAB): RASA BERTENAGA SEPANJANG HARI



Coming Soon!  
\*Available in Malaysia only



Forever Living Product's fantastic new Forever Active Boost (FAB) Natural Energy Drink gives you that extra boost you need to stay active. With Aloe plus a Proprietary Blend of Adaptogenic Herbs, Vitamins, and other synergistic ingredients, this great-tasting drink will "keep your motor running" all day long!

### WHAT CAN FAB DO FOR YOU?

- 1. All Natural Energy** - FAB's ingredients from natural sources help the body boost its energy production efficiently.
- 2. Immediate and Long Term Energy** - The guarana in FAB boosts energy quickly; the proprietary ADX7 blend delivers sustained, long term energy.
- 3. Recharges the Mind** - FAB's blend of ingredients supports healthy brain function and boosts mental energy.
- 4. Promotes Focus, endurance and Stamina** - FAB's unique formula of Adaptogens, Amino Acids, Vitamins and more help the body sustain its focus and performance for longer periods.
- 5. Powers You Through Your Day** - Have an active lifestyle? Got tons of stuff to do today? No worry - FAB can help power you through your day.

### WHAT'S IN FAB?

- 1. Guarana** - A natural source of caffeine for a natural energy boost
- 2. ADX7** - This proprietary blend of Adaptogenic Herbs, Amino Acids, Vitamins and Electrolytes helps optimize cellular metabolism for the ultimate in energy production. ADX7 has helped Russian track and field athletes train and win in Olympics in recent years!
- 3. Aloe Vera Gel** - Aloe Vera contains over 200 compounds to help the body restore and rejuvenate itself.

### WHY IS FAB UNIQUE?

- Does not contain synthetic ingredients - it is all natural
- No harsh stimulants and added caffeine.
- Proprietary Energy Blend (ADX7 Technology)
- Tastes great
- Low in calorie

Forever Living 的新产品-活力乐活饮 (FAB) 是天然的能量饮品。能够提供能量，而且维持体力长久。活力乐活饮含有芦荟以及专有的养生草药、维他命和其他增效成分。这味道可口的饮料能让您拥有体力充沛的一天!

### 活力乐活饮

- 1. 天然的能量来源** - 活力乐活饮中的天然成分能帮助身体有效地提高能量的生产。
- 2. 迅速和长久的能量来源** - 活力乐活饮含有瓜拿纳豆成份能快速地提供能量，再配合独家专有的ADX7科技调配出来的草本综合配方能提供持续和长效的能量来源。
- 3. 提神醒脑** - 活力乐活饮中的有效成分能支持大脑的功能; 并且有提神的作用。
- 4. 集中精神和耐力** - 活力乐活饮中的草本成分、氨基酸、维他命和更多的独特配方能帮助身体维持较长的精神集中。
- 5. 增强能量的好帮手** - 您的生活非常忙碌吗? 每天都有处理不完的事情吗? 不用担心 - 活力乐活饮能让您体力充沛。

### 活力乐活饮中的主要成分

- 1. 瓜拿纳豆** - 天然来源的咖啡因能增强体力。
- 2. ADX7** - 草本综合配方含有草药、氨基酸、维生素和电解质 - 这种专有的配方有助于促进细胞的新陈代谢和能量的产生。ADX7已经帮助俄罗斯田径运动员进行训练并且在近年赢得奥运会!
- 3. 芦荟凝胶** - 芦荟含有超过200种营养素，帮助恢复身体的平衡及保持健康。

### 活力乐活饮的特别之处

- 不含人工合成的成分 - 所有成分都是天然来源
- 不含兴奋剂和过量的咖啡因。
- 专有的能量草药混合 (ADX7科技)
- 味道特好
- 低热量



Forever Active Boost (FAB) Minuman Tenaga Semulajadi memberikan anda ransangan tambahan untuk anda kekal aktif. Dengan Aloe dan Campuran Proprietary Herba Adaptogenik, Vitamin dan bahan-bahan bersinergi yang lain, minuman yang lazat ini akan 'memastikan motor anda berfungsi' sepanjang hari!

### MANFAAT FAB

- 1. Penggalak tenaga semulajadi** - Bahan-bahan FAB adalah dari sumber semulajadi yang boleh membantu badan menggalakkan penghasilan tenaga dengan cekap.
- 2. Penghasilan tenaga segera & untuk jangka masa panjang** - Guarana dalam FAB menggalakkan tenaga dengan cepat, dan campuran proprietary ADX7 untuk penghasilan tenaga bagi tempoh lebih lama.
- 3. Minda bertenaga** - Campuran bahan-bahan FAB menyokong fungsi otak yang sihat dan menggalakkan tenaga minda
- 4. Penggalak fokus, daya ketahanan dan stamina** - Formula unik FAB - Adaptogen, Asid Amino, Vitamin dan lain-lain membantu tubuh mengekalkan tumpuan dan prestasi untuk tempoh yang lebih lama.
- 5. Rasa bertenaga sepanjang hari** - Mempunyai gaya hidup yang aktif? Mempunyai banyak perkara yang perlu dilakukan hari ini? Usah bimbang - minumlah FAB dan anda rasa bertenaga sepanjang hari.

### KANDUNGAN FAB

**Guarana** - Satu sumber kafein semulajadi untuk penggalak tenaga

**ADX7** - Campuran proprietary Herba Adaptogenik, Asid Amino, Vitamin dan Elektrolit yang boleh membantu mengoptimumkan metabolisme sel-sel untuk penghasilan tenaga. ADX7 telah membantu atlet Rusia untuk berlatih dan memenangi pingat Olimpik baru-baru ini!

**Aloe Vera Gel** - Aloe Vera mengandungi lebih daripada 200 sebatian yang boleh membantu dalam pemulihan badan.

### KEUNIKAN FAB

- Tidak mengandungi bahan-bahan sintetik - semuanya semulajadi
- Tiada bahan peransang keras dan kafein
- Campuran Proprietary Herba, Vitamin, Asid Amino, Elektrolit (Teknologi ADX7)
- Rasa lazat
- Rendah kalori

# 小心骨痛热症

## BEWARE OF DENGUE FEVER

### BERHATI-HATI TERHADAP DEMAM DENGGI

Dengue fever is an Aedes mosquito borne disease caused by dengue virus.

The symptoms of dengue include:

- High fever (up to 40.6°C)
- Severe headache.
- Severe joint and muscle pain.
- Nausea and vomiting.
- Skin rash – the rash may appear over most of the body 3 to 4 days after fever.
- Serious cases: Bleeding from the nose, gums or under the skin, causing purplish bruises.

#### How to Prevent Dengue Fever?

1. Precautions to prevent breeding site of Aedes mosquito include:

- Eliminating any stagnant water that can serve as mosquito breeding sites at home and workplace. (Aedes mosquitoes only breed in stagnant water).
- Washing and changing water in flower vases every week.
- Not storing water in open containers. Covering all water containers with lids.
- Turning pails and watering cans over.
- Covering the toilet bowls if you are travelling.

2. Precautions to avoid being bitten by mosquitoes include:

- Preventing mosquito entry by keeping doors closed and windows screened.
- Wearing protective clothing like long-sleeved shirts, long pants, socks and shoes when outdoors.
- Using mosquito repellent during outdoor activities.
- Reducing outdoor activities at high risk areas.

#### Treatment

Hospitalization, fluid and electrolyte replacement treatment are required to relieve symptoms. To help with recovery, drinking a lots of fluids and getting plenty of rest are important.



#### Forever Helpful Products

##### Aloe Vera Gel

- Patented formula: contains nutrient-rich 100% Stabilised Aloe Vera.
- Contains Acemannan which helps to enhance immune system and speed up recovery.
- Contains Antraquinone Complex with anti-inflammatory, antibacterial and antiviral properties that may help to reduce infection.



##### Fields of Greens

- Contains barley grass, wheat grass, alfalfa and cayenne pepper which are good sources of vitamins, minerals and amino acids.
- Rich in Vitamin K, essential for normal blood coagulation and reduce bleeding associated with dengue fever.

##### Forever Lite Ultra with Aminotein

- A protein supplement that comes packed with added essential vitamins and minerals.
- Provides 18 amino acids (including the 8 essential ones) that are easily digested and absorbed.
- An ideal food supplement for those who have undergone treatment or are recuperating from illnesses, as it helps to repair body cells and promote faster recovery.

##### Forever Absorbent-C

- Matrix bonded with oat bran for maximum absorption.
- Vitamin C can help to strengthen collagen, making the blood vessels more flexible and reduce bleeding associated with dengue fever.
- A strong antioxidant vitamin that helps to enhance immune system.

骨痛热症是一种由伊蚊传播所引起的疾病。其症状包括:

- 发高烧 (可高达40.6 °C)
- 严重的头痛。
- 严重的关节和肌肉疼痛。
- 恶心和呕吐。
- 皮疹 – 通常发生在发烧后的3至4天出现
- 严重的情况可引起鼻腔, 牙龈或皮下出血, 造成紫色的瘀伤

#### 如何预防骨痛热症?

1. 防止伊蚊滋生的措施包括:
  - 消除家中或工作场所周围的任何积水。(伊蚊只滋生在积水里)。
  - 每周清洗花瓶和更换花瓶中的水。
  - 不把水储存在敞开的容器中。把贮水的容器盖好。
  - 将蓄水的容器和水桶倒回来放好。
  - 如出远门, 把马桶盖好。
2. 避免被蚊子叮咬的注意事项包括:
  - 把门关好, 窗口装置蚊纱。
  - 外出时穿上长袖衬衣, 长裤, 袜子和鞋子。

- 在户外活动时, 使用驱蚊剂。
- 减少在高风险地区活动。

#### 治疗

患者一般需要住院和电解质疗法, 以缓解症状。多喝水和获得充足的休息对康复非常重要。

#### Forever产品的帮助

##### 芦荟凝胶汁

- 专利配方, 含有营养丰富的100% 稳定芦荟凝胶汁。
- 含有多醣体, 帮助增强免疫系统, 加速复原。
- 含有安特拉归农中合体, 具有抗炎, 抗菌, 抗病毒的作用, 可能帮助减少感染。

##### 青草原

- 包含大麦草, 小麦草, 苜蓿, 辣椒: 含有丰富的矿物质, 维他命和氨基酸。
- 含有丰富的维他命K, 帮助正常的凝血功能, 减少出血。

##### 营养粉

- 优良的蛋白质补充剂, 当中包含丰富的维他命和矿物质。
- 高品质的蛋白质, 提供18种氨基酸 (包括8种必要氨基酸), 容易消化及吸收。
- 对于正在接受治疗或休养的人士非常有益, 帮助修复人体细胞, 是促进痊愈的理想营养补充品。

##### 纤维维他命C

- 与燕麦麸和为一体以发挥最佳的效能。
- 维他命C可以帮助加强胶原蛋白, 使血管更有弹性并帮助减少骨痛热症所引起的出血问题。
- 超强的抗氧化维他命, 帮助增强免疫系统。

Demam denggi adalah penyakit yang disebabkan oleh jangkitan virus denggi yang disebar oleh nyamuk Aedes.

Gejala-gejala demam denggi termasuklah:

- Demam tinggi (sehingga 40.6 ° C)
- Sakit kepala yang teruk.
- Kesakitan sendi dan otot yang teruk.
- Loya dan muntah-muntah.
- Ruam kulit - ruam boleh muncul di kebanyakan bahagian badan 3-4 hari selepas demam.
- Kes yang serius: Pendarahan dari hidung, gusi atau di bawah kulit, menyebabkan lebam keunguan.

#### Bagaimana Mencegah Demam Denggi?

1. Langkah berjaga-jaga untuk mengelakkan tapak pembiakan nyamuk Aedes termasuk:

- Menghapuskan air bertakung di rumah dan tempat kerja yang boleh dijadikan tapak pembiakan nyamuk. (Nyamuk Aedes hanya berbiak dalam air bertakung).
- Mencuci pasu bunga dan menukar air setiap minggu.
- Jangan menyimpan air di dalam bekas terbuka. Menutup semua bekas air dengan penutup.
- Simpan baldi dan tin air dengan baik.
- Tutup tandas mangkuk jika anda melancong.

2. Langkah berjaga-jaga untuk mengelakkan gigitan nyamuk termasuklah:

- Mencegah kemasukan nyamuk dengan menutup pintu dan tingkap yang disaringkan.
- Memakai pakaian pelindung seperti baju lengan panjang, seluar panjang, stokin dan kasut apabila berada di luar rumah.
- Menggunakan penghalau nyamuk semasa melakukan aktiviti luar.
- Kurangkan melibatkan diri dalam aktiviti luar di kawasan berisiko tinggi.

#### Rawatan

Hospital dan rawatan penggantian bendalir dan elektrolit diperlukan untuk melegakan gejala. Untuk mempercepatkan pemulihan, minum banyak air dan rehat yang mencukupi adalah penting.

#### Produk Forever Yang Boleh Membantu

##### Aloe Vera Gel

- Formula berpaten: mengandungi Aloe Vera yang distabilkan 100% dan berkhasiat.



- Mengandungi Acemannan yang membantu meningkatkan sistem imun dan mempercepatkan pemulihan.
- Mengandungi Kompleks Antraquinon dengan ciri-ciri anti-keradangan, anti-bakteria dan anti-virus yang mungkin boleh membantu untuk mengurangkan jangkitan.

##### Fields of Greens

- Mengandungi rumput barli, rumput gandum, alfalfa dan lada merah yang merupakan sumber vitamin, mineral dan asid amino yang baik.
- Kaya dengan Vitamin K, penting untuk pembekuan darah yang normal dan mengurangkan pendarahan.

##### Forever Lite Ultra with Aminotein

- Suplemen protein yang juga kaya dengan vitamin dan mineral.
- Membekalkan 18 jenis asid amino (termasuk 8 jenis asid amino perlu) yang mudah dihadam dan diserap.
- Suplemen nutrisi yang ideal bagi mereka yang telah menjalani rawatan atau sedang memulih kerana ia membantu membaiki sel-sel badan dan menggalakkan pemulihan yang lebih cepat.

##### Forever Absorbent-C

- Suplemen vitamin C yang terikat matrik dengan bran oat untuk penyerapan maksimum.
- Vitamin C dapat membantu menguatkan kolagen, dengan ini membuatkan saluran darah lebih fleksibel dan mengurangkan pendarahan yang berkaitan dengan demam denggi.
- Sebagai antioksidan yang kuat dan dapat membantu meningkatkan fungsi imun sistem.



The desire for sex is based on a complex interaction of many factors which include physical well-being, emotional well-being, lifestyle and current relationship. To maintain physical and emotional well-being, balanced nutrition is a very important factor.

The following nutrients are essential for libido and sexual function:

### B VITAMINS

B Vitamins are a group of water soluble Vitamins which include Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, Folic acid, Biotin and B12. The body needs B Vitamins to convert food into energy. The deficiency of B Vitamins can lead to fatigue, anxiety, depression and reduced libido. Stressful lifestyle increases our requirement for B Vitamins.

**Supplement: Forever Bee Pollen** provides all the B Vitamins that are essential for energy production and helps to raise the ability to cope with stress. Bee Pollen is a good source of Zinc that is important to boost sex drive. Bee Pollen also contains Vitamin A, C, D, E, K, various Minerals and Bioflavonoid needed to maintain healthy well being.

### VITAMIN C

Vitamin C is a powerful antioxidant vitamin. It helps to protect body cells from premature aging by neutralizing free radicals in the body. In terms of sex function, Vitamin C helps to keep sex glands healthy, and is essential for production of sperms and sex hormones.

**Supplement: Forever Absorbent-C** is matrix-bonded with oat bran for maximum absorption. It contains natural Citrus Bioflavonoid that maximizes the effectiveness and potency of Vitamin C.

### ESSENTIAL FATTY ACID AND VITAMIN E

Our body is hungry for good oils which include essential fatty acids that our body is unable to produce. The production of sex hormones requires essential fatty acid as a component. Recent clinical research

## 美好的性生活来自均衡的营养

# BETTER NUTRITION = HAPPY INTIMATE RELATIONSHIP NUTRISI YANG BAIK = HUBUNGAN INTIM YANG GEMBIRA

found that an adequate intake of omega 3 helps to raise the dopamine level in the brain which is associated with desire and sexual pleasure. The deficiency of essential fatty acid may reduce libido and increase the risk of infertility.

Vitamin E is known as a sex vitamin. The functions of Vitamin E include maintaining healthy reproductive system, aiding in production of sex hormone and improving libido as well as mood.

**Supplement: Forever Arctic-Sea** is a natural blend of Omega-3 from fish oils and Omega-9 from olive oil, providing the balance of good fats. It contains essential Fatty Acids, EPA and DHA which are helpful to maintain healthy hormonal system. It is also added with Vitamin E.

### ZINC

Zinc is an essential mineral needed for the production of testosterone which can boost sex drive and increase sperm count. The deficiency of Zinc will result in reduced sex drive, low sperm count, and increased risk of infertility.

**Supplement: \*Forever Nature Min** contains minerals sourced from the sea bed. It is a Multi-Mineral supplement which provides 11 essential minerals including Calcium, Phosphorus, Magnesium, Iron, Zinc, Iodine, Selenium, Copper, Manganese, Vanadium and Molybdenum.

### PROTEIN

Protein is the building blocks of the body cells. People who do not eat enough protein are at risk of low testosterone levels which can result in decline of sexual function as well as muscle loss and anemia.

**Supplement: Take Forever Lite Ultra with Aminotein plus Forever ARGI+** for breakfast. It is a nutritious shake that is easily digested and absorbed in the body; rich in Amino Acids (building blocks for Protein), Vitamins (includes Vitamin A, B, C, D, E) and Minerals (includes Calcium,



Magnesium and Zinc) that are essential to maintain healthy reproductive system.

**\*Forever ARGI+** contains L-Arginine that is beneficial in improving male sexual function by promoting healthy blood circulation. It is added with proprietary fruit blend include Pomegranate, Grape skin and Berries to support blood vessels' health.

性欲是基于多个相互作用的因素，其中包括健康和情绪状态，生活方式以及两性关系状态。为了保持身体和情绪的健康，保持营养均衡是一个非常因素。

以下的营养素对性欲和性功能非常重要：

### 维他命B 群

维他命B 群是一组水溶性的维他命，其中包括维他命B1、B2、B3、B5、B6、叶酸、生物素和维他命B12。人体需要维他命B 群以便把食物转换成能量。缺乏维他命B 群会导致疲劳，焦虑和抑郁甚至性欲减退。现代紧张的生活，增加了我们对维他命B 群的需求。

**营养辅助品: Forever 花粉**提供了所有的维他命B 群，帮助能量的生产及提高应付压力的能力。花粉也是锌的良好来源，能帮助提高性欲。花粉还含有维他命A、C、D、E、K、多种矿物质和生物类黄酮，帮助促进身体健康。

### 维他命C

维他命C是一种强大的抗氧化维他命。它有助于中和和自由基以保护人体细胞免受过早的衰老。在性功能方面，维生素C有助于保持性腺的健康，对生产精子和性激素非常重要。

**营养辅助品: Forever纤维维他命C**与燕麦麸合为一体以发挥最佳的效能，并含有柑橘生物黄酮以确保维他命C发挥最佳效能与溢益。

### 必须脂肪酸及维他命E

我们的身体渴望好的油脂其中包括必需脂肪酸，因为我们的身体是无法自行产生必需脂肪酸的。性激素的生产需要必需脂肪酸。最近的临床研究发现，摄取足够的奥美加3有助于提高大脑中多巴胺的水平并增强欲望和性快感。缺乏必需脂肪酸，可能会降低性欲和增加不孕的风险。

维他命E被普遍称为性维他命。维他命E的功能包括维持健康的生殖系统、协助生产性激素和提高性欲以及稳定情绪。

**营养辅助品: Forever北极海鱼油**含有来自鱼油的奥美加3，以及来自橄榄油和奥美加9，自然融为一体，提供优良的脂肪平衡。此外，其中的EPA和DHA 能帮助维持健康的生殖系统。**Forever 北极海鱼油**也添加了维他命E。

### 锌

锌是能帮助提高性欲的必需矿物质，因为它能帮助产生睾丸激素，而且增加精子数量。缺乏锌会导致性欲低，精子数量低，而且增加不孕的风险。

**营养辅助品: \*Forever 矿物片**含有来自海床的矿物质；提供11种矿物质，包括钙，磷，镁，铁，锌，碘，硒，铜，锰，钒及钼。

### 蛋白质

蛋白质是人体细胞的主要组成成分。饮食缺乏蛋白质，可造成睾丸激素水平偏低，这可能会导致性功能下降以及肌肉发育不良和贫血。

**营养辅助品:** 饮用**Forever超级优质营养粉**及**Forever能量精力粉**作为早餐。**Forever超级优质营养粉**是营养丰富的饮料，而且容易消化和吸收；含有丰富的氨基酸（蛋白质的基本结构），多种维他命（包括维他命A、B、C、D和E）和矿物质（包括钙、镁、锌等）对保持健康的生殖系统非常重要。

**\*Forever能量精力粉**含有L-精氨酸能促进良好的血液循环，并帮助改善男性的性能力。**Forever能量精力粉**也添加了专有的水果成分包括石榴，葡萄皮及多种梅果，以支持血管的健康。

Keinginan seks adalah berdasarkan interaksi yang kompleks bagi pelbagai faktor yang merangkumi kesejahteraan fizikal, kesejahteraan emosi, gaya hidup dan hubungan pasangan. Untuk mengekalkan kesejahteraan fizikal dan emosi, pemakanan yang seimbang adalah faktor yang sangat penting.

**Nutrien-nutrien berikut adalah penting untuk fungsi libido dan seksual:**



\*Available in Singapore only for Argi+ and Nature Min

### VITAMIN B

Vitamin B adalah kumpulan vitamin larut air yang termasuklah Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, Asid Folik, Biotin dan B12. Badan memerlukan Vitamin B untuk menukarkan makanan kepada tenaga. Kekurangan Vitamin B boleh menyebabkan keletihan, kebimbangan, kemurungan dan libido yang berkurangan. Tekanan hidup yang tinggi meningkatkan keperluan badan kita terhadap Vitamin B.

**Suplemen Nutrisi: Forever Bee Pollen** membekalkan kesemua Vitamin B yang penting untuk penghasilan tenaga dan meningkatkan keupayaan menangani tekanan. Bee Pollen adalah satu sumber baik bagi Zinc yang penting untuk meningkatkan keinginan seks. Bee Pollen juga mengandungi Vitamin A, C, D, E, K, pelbagai Mineral dan Bioflavonoid yang diperlukan untuk mengekalkan kesihatan badan.

### VITAMIN C

Vitamin C adalah vitamin antioksidan yang kuat. Ia membantu melindungi sel-sel badan daripada penuaan pramatang dengan meneutralkan kerosakan radikal bebas dalam badan. Dari segi fungsi seks, Vitamin C memelihara kesihatan kelenjar seks dan penting untuk pengeluaran sperma dan hormon seks.

**Suplemen Nutrisi: Forever Absorbent-C** mengandungi Vitamin C yang terikat-matrik dengan bran oat untuk penyerapan maksimum. Ia mengandungi Bioflavonoid Sitrus semulajadi yang memaksimumkan keberkesanan dan potensi Vitamin C.

### ASID LEMAK PERLU DAN VITAMIN E

Badan kita amat memerlukan lemak yang baik, termasuk asid lemak perlu kerana badan kita tidak dapat menghasilkannya. Penghasilan hormon seks juga memerlukan asid lemak. Kajian klinikal juga mendapati bahawa pengambilan omega-3 yang mencukupi membantu meningkatkan tahap dopamin di dalam otak yang dikaitkan dengan keinginan dan keseronokan seksual. Kekurangan asid lemak perlu boleh mengurangkan libido dan meningkatkan risiko kemandulan.

Vitamin E dikenali sebagai vitamin seks. Fungsi-fungsi Vitamin E termasuklah mengekalkan sistem pembiakan yang sihat, membantu dalam pengeluaran hormon seks dan meningkatkan libido dan juga mengawalatur emosi.

**Suplemen Nutrisi: FOREVER Arctic-Sea** mengandungi campuran semulajadi Omega-3 dari minyak ikan dan Omega-9 dari minyak zaitun, iaitu lemak yang baik. Ia mengandungi Asid Lemak Perlu iaitu EPA dan DHA yang membantu untuk mengekalkan sistem hormon yang sihat. Ia juga ditambah dengan Vitamin E.

### ZINK

Zink merupakan mineral penting yang diperlukan untuk pengeluaran testosteron yang penting untuk nafsu seks dan meningkatkan jumlah sperma. Kekurangan Zink boleh menyebabkan nafsu seks yang kurang, jumlah sperma yang rendah, dan peningkatan risiko ketidaksuburan.

**Suplemen Nutrisi: \*Forever Nature Min** mengandungi mineral yang diperoleh dari dasar laut. Ia adalah suplemen pelbagai mineral yang menyediakan 11 mineral penting termasuk Kalsium, Fosforus, Magnesium, Zat Besi, Zink, Iodin, Selenium, Kuprum, Manganese, Vanadium dan Molibdenum

### PROTEIN

Protein adalah blok pembinaan sel-sel badan. Mereka yang tidak memperoleh protein yang mencukupi, adalah lebih cenderung mempunyai tahap testosteron yang rendah yang boleh menyebabkan kekurangan fungsi seksual serta kehilangan otot dan anemia.

**Suplemen Nutrisi: Minum Forever Lite Ultra with Aminotein yang ditambah dengan Forever ARGI +** sebagai sarapan pagi. **Forever Lite Ultra with Aminotein** adalah berkhasiat, mudah dihadam dan diserap oleh badan; kaya dengan Asid Amino (Unit asas Protein), Vitamin (termasuk Vitamin A, B, C, D, E) dan Mineral (termasuk Kalsium, Magnesium dan Zink) yang penting untuk mengekalkan sistem pembiakan yang sihat.

**\*Forever ARGI +** mengandungi L-Arginine yang bermanfaat dalam meningkatkan fungsi seksual lelaki dengan menggalakkan peredaran darah yang sihat. Ia ditambah dengan pelbagai buah-buahan termasuk Buah Delima, Anggur, pelbagai jenis buah Beri untuk menyokong kesihatan saluran darah.

# KNOW YOUR PRODUCTS

## Head to Toe



### BRAIN / MEMORY HEALTH

- Aloe Vera Gel
- Forever Arctic-Sea
- Forever Gingko Plus\*
- Pomesteen Power
- Forever Royal Jelly

### EYES / VISION

- Aloe Vera Gel
- Forever Arctic-Sea
- Pomesteen Power
- Forever Lycium Plus\*

### IMMUNE & RESPIRATORY HEALTH

- Aloe Vera Gel
- Forever Arctic-Sea
- Forever Bee Propolis
- Forever Garlic-Thyme
- Forever Absorbent-C

### ORAL HEALTH

- Aloe Vera Gel
- Forever Bee Propolis
- Forever Calcium\*
- Forever Absorbent-C
- Forever Bright Toothgel

### WEIGHT MANAGEMENT

- Aloe Vera Gel
- Forever Garcinia Plus\*
- Forever Lean\*
- Forever Lite Ultra with Aminotein
- Forever Arctic-Sea
- Forever Bee Pollen
- Forever Fast Break Energy Bar\*

### GASTRO-INTESTINAL HEALTH

- Aloe Vera Gel
- Forever Active Probiotic\*
- Fields of Greens

### HEART HEALTH

- Aloe Vera Gel
- Argi+\*
- Forever Arctic-Sea
- Forever CardioHealth with CoQ10\*
- Pomesteen Power
- Forever Garlic-Thyme
- Forever B12 Plus\*

### JOINTS HEALTH

- Aloe Vera Gel / Forever Freedom\*
- Forever Active HA\*
- Forever Arctic-Sea
- Forever Absorbent-C
- Aloe MSM Gel

### BONE HEALTH

- Aloe Vera Gel
- Forever Calcium\*
- Nature Min\*
- Forever Absorbent-C

### MOOD / EMOTIONAL HEALTH

- Aloe Vera Gel / Aloe Berry Nectar
- Aloe Blossom Herbal Tea
- Forever Royal Jelly
- Nature Min\*



### YOUTHFULNESS AND VITALITY

- Aloe Vera Gel / Aloe Berry Nectar
- Argi+\*
- Forever Royal Jelly
- Pomesteen Power
- Forever Lycium Plus\*
- Vitalize Men's\* / Vitalize Women's\*

### REPRODUCTIVE HEALTH

- Aloe Vera Gel / Aloe Berry Nectar
- Forever Bee Pollen
- Forever Royal Jelly
- Vitalize Men's\* / Vitalize Women's\*

### GENERAL WELLNESS

- Aloe Vera Gel
- Fields of Greens
- Forever Bee Honey
- Nature Min\*

### ENERGY / PERFORMANCE

- Aloe Vera Gel
- Argi+\*
- Forever GinChia
- FAB Forever Active Boost Energy Drink\*\*
- Forever Bee Pollen
- Vitalize Men's\* / Vitalize Women's\*

\*Available in Singapore only  
\*\* Available in Malaysia only

**Farah Anuar**  
Singer / Host

