

# LifeLine

www.newlife.my

MARCH & APRIL 2021  
PP 12933/09/2013 (032866)

## 3 Ways to Keep Your Lungs Healthy & Strong

3 Cara untuk  
Menjaga Paru-paru  
Anda Sehat & Kuat

Pg4



**NEW  
PRODUCTS!**  
PRODUK BARU!

Pg10, 12 & 13



# OUR HEARTIEST CONGRATULATIONS TO ALL ACHIEVERS

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

DECEMBER 2020  
DESEMBER 2020

## SILVER MANAGERS

DAVID CHONG & MELISSA WONG

DL TOTAL HEALTH PTE LTD

CHOW KWEE LEIN

## MANAGERS

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

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

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

## 18% ACHIEVERS

DECEMBER 2020 | DESEMBER 2020

TAN LEE KENG (LILY)

CHONG KIM MOI

## 15% ACHIEVERS

DECEMBER 2020 | DESEMBER 2020

SO SUE YI REGINA  
KONG WAI YIN

WONG MUI CHOO (KELLY)

CHAN SOO TECK PETER



NEWLIFE™

# contents | daftar isi

MARCH & APRIL 2021  
MARET & APRIL 2021

## ON THE COVER | DI SAMPUL

New Products | PRODUK BARU

10 VitaTea

12 El-Natural Toothpaste

13 Organic Castor Oil

## HIGHLIGHT

04 3 Ways to Keep Your Lungs  
Healthy & Strong  
3 Cara untuk Menjaga Paru-paru  
Anda Sehat & Kuat



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

## NOTICE | PEMBERITAHUAN

### 2021 Price List

Enclosed herewith is a copy of the **2021 Price List** (effective 1 March 2021).

Please be informed that there are no price changes for Singapore, Hong Kong and Indonesia.

For Malaysia, there will be price changes for the following products:

1. **Omega Gold Flax Seed Oil**
2. **Raw Manuka Honey**
3. **Detoxification & Rejuvenation Programme (DRP) Packages**

There will be a one-month grace period before the implementation of the new prices. Independent Business Owners (IBOs) and Smart Consumers may purchase any quantity of the above products at 2020 prices while stocks last during March 2021.

Thank you.

### Daftar Harga Tahun 2021

Bersama ini terlampir salinan Daftar Harga Tahun 2021 (mulai berlaku 1 Maret 2021).

Perlu diketahui bahwa tidak ada perubahan harga untuk Singapura, Hong Kong, dan Indonesia.

Untuk Malaysia, akan ada perubahan harga untuk produk-produk berikut:

1. **Omega Gold Flax Seed Oil**
2. **Raw Manuka Honey**
3. **Paket Program Detoksifikasi & Peremajaan (DRP)**

Akan ada masa tenggang satu bulan sebelum pemberlakuan harga baru. Pemilik Bisnis Independen (IBO) dan Pelanggan Cerdas dapat membeli produk di atas dengan harga tahun 2020 selama persediaan masih ada, selama bulan Maret 2021.

Terima kasih.

NEWLIFE™ INTERNATIONAL [www.newlife.my](http://www.newlife.my)

MALAYSIA-

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

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

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

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

SINGAPORE-

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

Tel +65 6337 8819 Fax +65 6337 8829 Email [info@newlife.com.sg](mailto:info@newlife.com.sg)

INDONESIA-

**PT JIREH MITRA ANTARBANGSA**

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

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

FOLLOW US AT

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



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

# 3 Ways to Keep Your Lungs Healthy & Strong

## 3 Cara untuk Menjaga Paru-paru Anda Sehat & Kuat



The lungs are the third most vital organ in the body, after the brain and the heart.

The lungs are responsible for absorbing the oxygen in the air that we breathe into the bloodstream and for expelling the waste gas (carbon dioxide) produced in every cell in the body. This vital process is called gas exchange, which is critical for the survival and healthy function of our body. In addition to gas exchange, the lungs also perform the following important functions:

**pH Balance:** If our lungs detect a rise in acidity, they increase the rate of ventilation to expel more carbon dioxide. This process causes the body to become less acidic.

**Filtering:** Our lungs filter small blood clots and they are able to remove small air bubbles, known as air embolisms, if they occur.

**Protective:** Our lungs act as a shock absorber for our heart in certain types of collisions.

**Protection from Infection:** Certain membranes within our lungs secrete immunoglobulin A, which protects our body against some infections.

**Mucociliary Escalator:** The mucus that lines the respiratory passages traps dust particles and bacteria. Tiny, hair-like projections, known as cilia, move these particles upward like an escalator to a position where they can be coughed out or swallowed and destroyed by the digestive system.

**Blood Reservoir:** The amount of blood the lungs can contain varies from 500 to 1,000 millilitres (ml). This function can be useful, for example, during exercise. The lungs interact with the heart to accommodate sudden increases in blood flow and this can help the heart to function more efficiently.

**Speech:** Proper airflow is required when we speak.

Paru-paru adalah organ terpenting ketiga dalam tubuh, setelah otak dan jantung.

Paru-paru berfungsi untuk menyerap oksigen di udara yang kita hirup ke dalam aliran darah dan untuk mengeluarkan gas limbah (karbon dioksida) yang diproduksi setiap sel di dalam tubuh. Proses penting ini disebut dengan pertukaran gas, yang sangat penting untuk kelangsungan hidup dan fungsi tubuh yang sehat. Selain pertukaran gas, paru-paru juga melakukan beberapa fungsi penting berikut:

**Penyeimbang pH:** Jika paru-paru kita mendeteksi peningkatan keasaman, paru-paru akan meningkatkan laju ventilasi untuk mengeluarkan lebih banyak karbon dioksida. Proses ini menyebabkan tingkat keasaman tubuh menjadi berkurang.

**Penyaring:** Paru-paru kita menyaring gumpalan darah kecil dan dapat menghilangkan gelembung udara kecil, yang dikenal dengan emboli udara, jika terjadi.

**Pelindung:** Paru-paru kita berfungsi sebagai pelindung jantung dari benturan secara langsung.

**Pelindung dari Infeksi:** Membran tertentu di dalam paru-paru kita mengeluarkan imunoglobulin A, yang melindungi tubuh kita dari infeksi.

**Eskalator Mukosiliar:** Mukus/lendir yang melapisi saluran pernafasan berfungsi untuk menangkap partikel debu dan bakteri. Tonjolan kecil menyerupai rambut yang disebut silia menggerakkan partikel ini ke atas seperti eskalator ke suatu posisi di mana partikel dapat dikeluarkan atau ditelan dan dihancurkan oleh sistem pencernaan.

**Penampung Darah:** Jumlah darah yang dapat ditampung paru-paru beragam mulai 500 hingga 1.000 milliliter (ml). Fungsi ini bisa bermanfaat, misalnya, selama olahraga. Paru-paru berinteraksi dengan jantung untuk mengakomodasi peningkatan aliran darah secara tiba-tiba dan ini dapat membantu jantung untuk berfungsi dengan lebih efisien.

**Berbicara:** Aliran udara yang baik dibutuhkan saat kita berbicara.

# Going Back to Basics | Kembali ke Dasar

Our lungs, just like our heart, joints and other body parts, age with time. They can become less flexible and lose their strength, which can make it more difficult to breathe. However, by adopting certain healthy habits, we can better maintain the health of our lungs and keep them working optimally even into our senior years.

Maintaining the health of our lungs can be broken into 3 practical steps, which we should all incorporate into our daily lives:

## 1. Anti-inflammatory Diet

Inflammation is often characterised by redness, warmth, swelling, and sometimes pain and some immobility. It is part of our immune system's natural response to heal an injury or fight an infection. It should stop after the healing process is complete.

However, when inflammation persists or serves no purpose, it damages the body and causes illness. This is called chronic inflammation, which is the root cause of many chronic diseases, including respiratory illnesses such as asthma and bronchitis.

Stress, lack of exercise and exposure to toxins can all contribute to such chronic inflammation, but diet plays a big role as well.

Some foods can trigger inflammation which can negatively affect the health of our lungs, while some foods reduce inflammation and promote healing in the body.

By learning how specific foods and supplements promote anti-inflammatory action and restore health at a cellular level, you can begin to rejuvenate and strengthen your lungs (and the rest of your organs).

### • Fruit & Vegetables

Fruit and dark leafy greens are rich in antioxidants as well as anti-inflammatory flavonoids that restore cellular health. They protect the lungs from free radical damage that causes inflammation.

If you struggle to consume whole portions of green leafy vegetables, simply juice them with **NewLife™ Alpha Juicer**. They can be juiced with fresh fruit such as oranges or pineapples to make them more palatable.

Alternatively, **NewLife™ Super Green Food ++** and **Spirulina** are excellent supplements to get more greens into your diet. They are concentrated sources of vitamins, minerals, phytonutrients, amino acids, enzymes, chlorophyll and powerful antioxidants.

Paru-paru kita, seperti jantung, sendi, dan bagian tubuh lainnya, menua seiring berjalannya waktu. Paru-paru menjadi kurang fleksibel dan kehilangan kekuatannya, yang dapat membuat semakin sulit untuk bernafas. Namun, dengan mempraktikkan kebiasaan sehat tertentu, kita dapat menjaga kesehatan paru-paru kita dan membuat paru-paru tetap berfungsi dengan baik bahkan saat kita berusia senja.

Menjaga kesehatan paru-paru kita dapat dibagi menjadi 3 langkah praktis, yang harus kita praktikkan dalam kehidupan sehari-hari:

## 1. Makanan Anti-inflamasi

Inflamasi sering kali ditandai dengan kemerahan, rasa hangat, bengkak, kadang nyeri dan kesulitan bergerak. Ini adalah bagian dari respons alami sistem kekebalan tubuh kita untuk menyembuhkan cedera atau melawan infeksi. Inflamasi seharusnya berhenti setelah proses penyembuhan selesai.

Namun, jika inflamasi masih terjadi atau terjadi tanpa ada sebab, inflamasi dapat merusak tubuh dan menyebabkan penyakit. Hal ini disebut inflamasi kronis, yang merupakan akar penyebab berbagai penyakit kronis, termasuk penyakit pernafasan seperti asma dan bronchitis.

Stres, kurang olahraga, dan terpapar racun dapat menyebabkan inflamasi kronis, namun makanan juga memerankan peranan penting.

Beberapa makanan dapat memicu inflamasi yang dapat berdampak buruk pada kesehatan paru-paru kita, sedangkan beberapa makanan lainnya dapat meredakan inflamasi dan mempercepat proses penyembuhan.

Dengan mengetahui makanan dan suplemen apa saja yang meredakan inflamasi dan memulihkan kesehatan bahkan pada tingkat sel, Anda bisa mulai meremajakan dan memperkuat paru-paru Anda (dan organ lainnya).

### • Buah & Sayur

Buah dan sayur berwarna hijau tua kaya akan antioksidan dan flavonoid anti-inflamasi yang memulihkan kesehatan sel. Antioksidan dan flavonoid anti-inflamasi melindungi paru-paru dari kerusakan radikal bebas yang menyebabkan inflamasi.

Jika Anda sulit mengonsumsi beragam sayur hijau, cukup jus sayur-sayuran tersebut dengan **NewLife™ Alpha Juicer**. Sayur-sayuran tersebut dapat dijus dengan buah segar seperti jeruk atau nanas agar rasanya lebih enak.

Selain itu, **Super Green Food ++** dan **Spirulina NewLife™** adalah suplemen yang sangat bagus untuk menambahkan sayuran ke dalam pola makan Anda. Suplemen tersebut merupakan sumber vitamin, mineral, fitonutrien, asam amino, enzim, klorofil, dan antioksidan yang ampuh.





#### • Coenzyme Q10

Coenzyme Q10, or CoQ10 for short, is a vitamin-like compound that is produced by the body. It is stored in the mitochondria of cells and is responsible for energy production at the cellular level as well as protecting cells from bacteria, viruses and oxidative stress (free radical damage). Clinical evidence suggests that CoQ10 has potent effects on inflammatory markers.

CoQ10 is found in meat, fish and whole grains. However, the amount of CoQ10 found in these dietary sources is not sufficient to significantly increase CoQ10 levels in the body. Besides, CoQ10 levels in the body also decrease as we age.

Hence, taking a CoQ10 supplement is essential. **NewLife™ CoQ10 Plus** is an advanced formula, synergistically blended with essential fatty acids found in flax seed concentrate to enhance bioavailability.

#### • Coenzyme Q10

Coenzyme Q10, atau yang biasa disingkat CoQ10, adalah senyawa seperti vitamin yang diproduksi oleh tubuh. Senyawa ini disimpan dalam mitokondria sel dan berfungsi untuk memproduksi energi pada tingkat sel dan melindungi sel dari bakteri, virus, dan stres oksidatif (kerusakan akibat radikal bebas). CoQ10 terbukti secara klinis ampuh meredakan inflamasi.

CoQ10 ditemukan dalam daging, ikan, dan biji-bijian utuh. Namun, jumlah CoQ10 yang terdapat dalam sumber makanan tersebut tidak cukup untuk meningkatkan kadar CoQ10 dalam tubuh secara signifikan. Selain itu, kadar CoQ10 dalam tubuh juga menurun seiring bertambahnya usia kita.

Oleh karena itu, mengonsumsi CoQ10 menjadi sangat penting. **NewLife™ CoQ10 Plus** memiliki formula canggih, yang dipadukan dengan asam lemak esensial yang terdapat dalam konsentrat biji rami untuk meningkatkan bioavailabilitas.

#### • Astaxanthin

This is the most powerful antioxidant in the world. While other antioxidants can only handle one free radical at a time, astaxanthin forms an electron cloud around itself, which sucks in free radicals and can neutralize up to 19 free radicals at one time.

You can get astaxanthin by eating pink sea creatures that feed on algae. Sockeye salmon is by far the richest source. Just make sure that it is wild-caught.

You can also take astaxanthin supplements, at least 10 mg per day. Take it with a meal containing healthy fats like butter, coconut oil or eggs. The fat will help your body to absorb the astaxanthin.

**NewLife™ Collasta** contains a generous amount of astaxanthin extracted from red algae as well as other ingredients such as hydrolysed marine collagen, grapeseed extract, green tea extract, pine bark extract, lycopene and mangosteen extract.

#### • Astaxanthin

Ini adalah antioksidan yang paling ampuh di dunia. Sedangkan antioksidan lainnya hanya dapat menangani satu radikal bebas dalam satu waktu, astaxanthin membentuk awan elektron di sekelilingnya, yang menyerap radikal bebas dan dapat menetralkan hingga 19 radikal bebas dalam satu waktu.

Anda bisa mendapatkan astaxanthin dengan mengonsumsi binatang laut berwarna merah muda yang memakan alga. Sockeye salmon sejauh ini adalah sumber makanan yang paling kaya akan astaxanthin. Pastikan ikan salmon tersebut ditangkap di lautan lepas.

Anda juga dapat mengonsumsi suplemen astaxanthin, setidaknya 10 mg per hari. Konsumsi dengan makanan yang mengandung lemak sehat seperti mentega, minyak kelapa, atau telur. Lemak akan membantu tubuh Anda menyerap astaxanthin.

**NewLife™ Collasta** mengandung banyak astaxanthin yang diekstrak dari alga merah dan bahan-bahan lain seperti kolagen laut terhidrolisis, ekstrak biji anggur, ekstrak teh hijau, ekstrak kulit pohon pinus, ekstrak likopen, dan ekstrak manggis.



#### • Garlic

This pungent vegetable is considered as one of the anti-inflammatory superstars. Organosulfur compounds derived from garlic may lower the production of substances in the blood that cause inflammation. In fact, a 7-year study conducted by the Jiangsu Provincial Center for Disease Control and Prevention in China found that people who ate raw garlic at least twice a week had 44% lower risk of developing lung cancer. If eating raw garlic is not your thing, take **NewLife™ Garlic & Parsley** as a daily supplement and immune booster instead!

#### • Bawang Putih

Sayuran beraroma tajam ini dianggap sebagai salah satu anti-inflamasi yang ampuh. Senyawa organosulfur yang berasal dari bawang putih dapat menurunkan produksi zat-zat dalam darah yang menyebabkan inflamasi. Faktanya, sebuah penelitian yang dilakukan selama 7 tahun oleh Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Provinsi Jiangsu di Tiongkok menemukan bahwa orang-orang yang memakan bawang putih mentah setidaknya dua kali seminggu memiliki risiko 44% lebih rendah terkena kanker paru-paru. Jika Anda tidak suka makan bawang putih mentah, konsumsi **NewLife™ Garlic & Parsley** sebagai suplemen harian dan peningkat kekebalan tubuh!

### • Omega-3 Fatty Acids

While the human body needs only about 2 to 4 times more Omega-6 (pro-inflammatory) than Omega-3 (anti-inflammatory) fatty acids, our daily diet tends to contain an excessive amount of Omega-6 fatty acids from all the vegetable oils that are commonly used for cooking or found in processed foods – about 14 to 25 times more! In other words, our body is oversupplied with Omega-6 and deficient in Omega-3. Health experts believe that this imbalance has contributed to the rising rate of inflammatory disorders and other related health conditions. To correct this imbalance, we need to consume more Omega-3 while reducing Omega-6.

Low Omega-3 level reduces cell membrane permeability, causing inefficient transport of oxygen and nutrients to the cells, which consequently leads to the degeneration of cells and other health problems. Omega-3 is essential for maintaining healthy heart function, immune function, brain function and the nervous system.

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

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



### • Asam Lemak Omega 3

Sementara tubuh manusia hanya membutuhkan sekitar 2 hingga 4 kali lebih banyak asam lemak Omega 6 (pro-inflamasi) dibandingkan asam lemak Omega 3 (anti-inflamasi), makanan kita cenderung mengandung jumlah asam lemak Omega 6 yang berlebihan dari semua minyak sayur yang biasanya digunakan untuk memasak dan yang ditemukan di dalam makanan olahan – sekitar 14 hingga 25 kali lebih banyak! Dengan kata lain, tubuh kita kelebihan Omega 6 dan kekurangan Omega 3. Para ahli kesehatan percaya bahwa ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan peningkatan gangguan inflamasi dan gangguan kesehatan lainnya. Untuk memperbaiki ketidakseimbangan ini, kita perlu mengonsumsi lebih banyak Omega 3 sambil mengurangi konsumsi Omega 6.

Kadar Omega 3 yang rendah mengurangi permeabilitas membran sel, menyebabkan transportasi oksigen dan nutrisi ke sel tidak efisien, yang menyebabkan degenerasi sel dan masalah kesehatan lainnya. Omega 3 sangat penting untuk menjaga kesehatan fungsi jantung, fungsi kekebalan tubuh, fungsi otak, dan sistem syaraf.

Minyak biji rami adalah salah satu sumber Omega 3 alami yang terbaik. Kebanyakan orang menderita kekurangan Asam Lemak Esensial (EFA) yang terkandung dalam minyak biji rami (flax seed oil). EFA adalah lemak penting yang tidak dapat disintesis manusia dan hanya bisa diperoleh melalui makanan. EFA meningkatkan kesehatan kardiovaskular, reproduktif, dan sistem syaraf.

Omega Gold Flax Seed Oil NewLife™ menjamin minyak dengan kualitas terbaik, yang diekstrak dari biji rami berwarna keemasan, menggunakan proses pengepresan dingin yang menghilangkan efek merusak dari cahaya, oksigen, dan panas.

### • Coconut Oil

In many recent studies, the lauric acid in virgin coconut oil was found to reduce inflammation in cells. It works both as an analgesic and an anti-inflammatory.

One to two spoonfuls of extra virgin coconut oil a day goes a long way. **NewLife™ Extra Virgin Coconut Oil** is certified organic, cold pressed and naturally extracted from freshly harvested mature coconuts.

### • Minyak Kelapa

Dalam banyak penelitian terbaru, asam laurat dan minyak kelapa murni terbukti mengurangi inflamasi pada sel. Minyak kelapa dapat berfungsi sebagai analgesik dan anti-inflamasi.

Satu hingga dua sendok minyak kelapa alami/extra virgin coconut oil setiap hari sudah cukup. **NewLife™ Extra Virgin Coconut Oil** bersertifikat organik, diproses menggunakan metode pengepresan dingin dan diekstrak secara alami dari kelapa matang organik yang baru dipanen.



### • Reduce Salt (Sodium) Intake

Balance is the key to a healthy body free of inflammation. A good example of mineral balance tied to inflammation is the proper mix of sodium-rich foods and potassium-rich foods. Sodium brings in fluid and nutrients, while potassium flushes toxins. A high sodium (high salt) diet can tip this delicate balance. Without this balance, toxins can build up in the body and promote inflammation.

Health experts recommend an intake of at least 5 times more potassium than sodium. To reconstruct healthy cells, we must replenish potassium levels in the body. Besides cutting down salt intake and taking more high potassium foods, supplementing with natural, special formulated potassium such as **NewLife™ K-Salt** is the perfect antidote for poor health. **K-Salt** is also particularly helpful for those with cough and phlegm, which can cause discomfort or strain the lungs in some cases.

### • Reduce Salt (Sodium) Intake

Keseimbangan adalah kunci utama untuk tubuh yang sehat dan bebas inflamasi. Contoh keseimbangan mineral yang baik terkait dengan inflamasi adalah perpaduan yang tepat makanan yang kaya akan natrium dan kalium. Natrium membawa cairan dan nutrisi, sedangkan kalium mengeluarkan racun dari tubuh. Makanan tinggi natrium (tinggi garam) dapat merusak keseimbangan ini. Tanpa keseimbangan ini, racun dapat menumpuk di dalam tubuh dan memicu inflamasi.

Para ahli kesehatan merekomendasikan untuk mengonsumsi kalium 5 kali lebih banyak daripada natrium. Untuk membangun sel yang sehat, kita harus memenuhi kebutuhan kalium dalam tubuh. Selain mengurangi asupan garam dan mengonsumsi makanan tinggi kalium, melengkapi dengan suplemen kalium alami yang diformulasikan khusus seperti **NewLife™ K-Salt** adalah suplemen yang tepat untuk memperbaiki kondisi kesehatan yang buruk. **K-Salt** juga sangat bermanfaat bagi mereka yang menderita batu dan pilek, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan tekanan pada paru-paru dalam beberapa kasus.



### Inflammation-causing Offenders

Once you find foods that heal your body and satisfy your palate, you can then remove those inflammation-causing offenders without feeling deprived.

Below are some of the common culprits that raise inflammation. If you are constantly consuming these foods, your body will gradually transition into a state of chronic inflammation. So, watch out and stay away from:

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

In a nutshell, every bite counts. Start moving towards an anti-inflammatory diet today!

### Penyebab Inflamasi

Setelah Anda menemukan makanan dapat menyembuhkan tubuh dan memuaskan lidah Anda, Anda akan dapat menghilangkan penyebab inflamasi tanpa harus merasa tersiksa.

Di bawah ini adalah beberapa penyebab umum inflamasi. Jika Anda terus-menerus mengonsumsi makanan ini, tubuh Anda akan berangsur-angsur mengalami inflamasi kronis. Jadi, hati-hati dan hindari:

- gorengan
- tepung rafinasi
- gula rafinasi
- produk hewani yang mengandung antibiotik dan hormon
- pemanis sintesis
- zat aditif buatan
- kolesterol yang teroksidasi (kolesterol yang sudah tengik, seperti yang berasal dari makanan yang terlalu matang)
- makanan yang dimasak dengan suhu tinggi, khususnya jika dimasak dengan minyak sayur (seperti kacang, jagung, atau kedelai)
- lemak trans: margarin, mentega putih nabati, dan semua produk yang mencantulkannya sebagai bahan atau dibuat dengan minyak jenis apa pun yang terhidrogenasi sebagian.

Kesimpulannya, setiap gigitan kita berpengaruh. Mulai beralih ke makanan anti-inflamasi hari ini!



## 2. Breathe in, Breathe out

Lung exercises provide ways to help your lungs become more efficient at managing airflow and oxygen levels.

Pursed-lip breathing forces the airways to stay open longer when you exhale so stale air can be expelled and more fresh air can be absorbed.

Pursed-lip breathing lung exercises are easy to do and can be done anywhere at any time. The exercise involves inhaling, slowly, through the nose and exhaling through pursed lips. The goal is to take twice as long breathing out as breathing in, so if you inhale for five seconds, you will want to exhale for 10 seconds while doing this exercise.

It may take some time before the technique feels natural, but with regular practice, it can become comfortable. Even a 5 to 10 minutes' practice every day can be beneficial.

## 2. Tarik Nafas, Hembuskan

Olahraga pernafasan membantu paru-paru Anda menjadi lebih efisien dalam mengelola aliran udara dan tingkat oksigen.

Pursed-lip breathing (metode bernafas dengan mengerucutkan bibir) memaksa jalan udara terbuka lebih lama saat Anda menghembuskan nafas, sehingga udara apek dapat dikeluarkan dan lebih banyak udara segar yang dapat diserap.

Olahraga pernafasan pursed-lip breathing ini mudah dilakukan dan dapat dilakukan kapan saja. Olahraga ini melibatkan proses menarik nafas perlahan melalui hidung dan menghembuskan nafas dengan bibir mengerucut. Tujuannya adalah untuk menghembuskan nafas dua kali lebih panjang dibandingkan menarik nafas, sehingga jika Anda menarik nafas selama lima detik, maka Anda perlu menghembuskan nafas selama 10 detik selama melakukan olahraga ini.

Mungkin butuh waktu beberapa saat sebelum teknik ini terasa alami, namun dengan latihan teratur, akan terasa semakin nyaman. Bahkan latihan selama 5 hingga 10 menit setiap harinya dapat bermanfaat.





### 3. Walking on Sunshine

Several studies have shown that vitamin D levels in the blood significantly impact lung health. It also plays a key role in balancing the immune system, reducing chronic inflammation, and supporting muscle health—all of which support respiratory health.

The cheapest and best source of vitamin D is sunshine. We are extremely fortunate to live in tropical countries in South East Asia where we have access to the sun almost every day of the year.

When your skin is exposed to sunlight, the sun's ultraviolet B (UVB) rays hit cholesterol in the skin cells, providing the energy for vitamin D synthesis to occur.

It is important to note that the sun's UVB rays cannot penetrate through windows. Hence the **ONLY** way to obtain enough UVB is to spend time outdoors when the sun is shining.

In most situations, approximately 30 minutes of skin exposure (without sunscreen) of the arms and face to sunlight can provide all the daily vitamin D that the body requires.

### 3. Jalan Kaki Sambil Berjemur

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kadar vitamin D dalam darah sangat memengaruhi kesehatan paru-paru. Vitamin D juga memainkan peranan penting dalam menyeimbangkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi inflamasi kronis, dan meningkatkan kesehatan otot—semua hal tersebut meningkatkan kesehatan pernafasan.

Sumber vitamin D termurah dan terbaik adalah sinar matahari. Kita sangat beruntung hidup di negara tropis di Asia Tenggara di mana kita bisa merasakan sinar matahari hampir setiap hari.

Saat kulit Anda terpapar sinar matahari, sinar ultraviolet B (UVB) matahari mengenai kolesterol pada sel kulit, menyebabkan proses sintesis vitamin D terjadi.

Penting untuk diketahui bahwa sinar UVB matahari tidak dapat menembus jendela. Oleh karena itu, **SATU-SATUNYA** cara untuk memperoleh UVB yang cukup adalah dengan menghabiskan waktu di luar ruangan saat matahari bersinar.

Umumnya, kita membutuhkan waktu kurang lebih 30 menit untuk berjemur (tanpa tabir surya) dengan membiarkan tangan dan wajah kita terkena langsung sinar matahari agar kebutuhan harian vitamin D tubuh kita dapat terpenuhi.

We may not think about the importance of lung health until we experience a breathing problem. When our lung health is affected, it can impact the quality of everyday life and can prematurely shorten our lifespan. Take care of them starting today!

Kita mungkin tidak berpikir tentang pentingnya memiliki paru-paru yang sehat sampai kita mengalami masalah pernafasan. Saat kesehatan paru-paru kita terpengaruh, kualitas hidup sehari-hari kita juga akan terpengaruh, sehingga dapat memperpendek umur kita. Mulai rawat paru-paru Anda hari ini!

# VITATEA

**Chamomile** | Kamomil **Lemongrass** | Serai **Licorice** | Akar Manis  
**Rosehip** | Rosehip **Siberian Ginseng Root** | Akar Ginseng Siberia  
**Spearmint** | Spearmint **Turmeric** | Kunyit



**Caffeine-free | Bebas kafein**



**100% Natural Ingredients | 100% Bahan Alami**



**Immune Booster | Peningkat Kekebalan Tubuh**



**Rich in Antioxidants | Kaya Antioksidan**



**Anti-inflammatory | Anti-inflamasi**



**Calming & Detoxifying  
| Menenangkan & Mendetoksifikasi**



A natural elixir for better health and vitality, **VitaTea** is the latest product here at NewLife™ International.

**VitaTea** is an immune-boosting and anti-inflammatory tea. It is one of the healthiest beverages that you can enjoy, especially so during this pandemic!

**VitaTea** has a refreshing, uplifting lemongrass scent, a sweet aftertaste from the licorice and a hint of spice from the turmeric. It is a delicious (and healthy), sugar-free, caffeine-free tea that can be enjoyed anytime during the day—a great alternative to your daily sugary or caffeinated drinks!

What makes **VitaTea** so special? It is a perfect blend of spices and herbs which contain vitamins, minerals, antioxidants and anti-inflammatory properties that have been shown to provide many short and long-term health benefits.

## Health Benefits of VitaTea

### Fights the Cold

**VitaTea** is great for treating a cold. It has properties to clear a stuffy nose, relieve heavy coughs and soothe a sore throat.

### Immune Booster

The antioxidants and vitamins found in **VitaTea** are great for fighting diseases and infections. They can protect against oxidative stress and lower the risk of chronic disease. High in vitamin C, **VitaTea** boosts the immune system, which in turn helps the body to ward off viruses and infections.

Ramuan alami untuk kesehatan dan vitalitas yang lebih baik, **VitaTea** adalah produk terbaru NewLife™ International.

**VitaTea** adalah teh peningkat kekebalan tubuh dan anti-inflamasi. Produk ini adalah salah satu minuman paling sehat yang Anda dapat nikmati, khususnya selama pandemi ini!

**VitaTea** memiliki aroma serai yang menyegarkan, rasa manis dari akar manis, dan sedikit aroma rempah dari kunyit. Ini adalah teh yang enak (dan sehat), tanpa gula, tanpa kafein yang dapat dinikmati kapan saja—alternatif yang bagus pengganti minuman harian manis atau berkafein!

Apa yang membuat **VitaTea** begitu spesial? VitaTea adalah perpaduan rempah-rempah yang sangat pas yang mengandung vitamin, mineral, antioksidan, dan anti-inflamasi yang telah terbukti memberikan banyak manfaat kesehatan jangka panjang dan jangka pendek.

## Manfaat Kesehatan VitaTea

### Melawan Flu

**VitaTea** sangat baik untuk mengobati flu. **VitaTea** mengandung zat-zat yang dapat membersihkan hidung tersumbat, meredakan batuk berat, dan meredakan sakit tenggorokan.

### Peningkat Kekebalan Tubuh

Antioksidan dan vitamin yang terdapat dalam **VitaTea** sangat baik untuk melawan penyakit dan infeksi. Zat-zat tersebut dapat melindungi dari stres oksidatif dan menurunkan risiko penyakit kronis. Kaya akan vitamin C, **VitaTea** meningkatkan sistem kekebalan tubuh, yang membantu tubuh menangkal virus dan infeksi.

### Anti-inflammatory

Inflammation is a natural, protective process that helps your body heal and defend itself against infection, illness or injury. Classic signs of acute (short-term) inflammation include redness, pain, heat and swelling. However, inflammation is harmful if it becomes chronic. Chronic (long-term) inflammation often occurs inside your body without any noticeable symptoms. It may last for weeks, months or years—and eventually lead to various health problems like weight gain, diabetes, heart disease, fatty liver disease and cancer.

Drinking **VitaTea** is one way to reduce inflammation and improve your overall health. **VitaTea** contains many ingredients that offer powerful antioxidants and anti-inflammatory properties. Thus, it is beneficial for those who suffer from conditions such as osteoarthritis, arthritis as well as those with pain, swelling and tiredness in joints or muscles. Being anti-inflammatory, **VitaTea** may also relieve skin conditions such as acne and eczema.

### Improves Digestion

One of the great health benefits of **VitaTea** is that it helps with the breakdown of fats and helps to speed up the emptying of the stomach. By doing so, it helps to relieve symptoms of indigestion, such as bloating, abdominal gas, digestive discomfort and nausea.

### Anti-aging

The rich antioxidants found in **VitaTea** can aid in slowing down the aging process, prevent free radical damage and reduce the aging of cells in the body. This keeps the cells in your body healthier and helps your skin and hair look and feel younger.

### Relieves Stress and Anxiety

**VitaTea** helps to promote calmness and relaxation. It is one of the best teas for relieving stress and anxiety. Drinking **VitaTea** before sleep may also help people who suffer from insomnia and those who want to improve their general quality of sleep. The calming effect of chamomile may also act as a mild anti-depressant for some, as it stimulates the brain to reduce feelings of depression.

### Detoxification

**VitaTea** contains ingredients such as chamomile, rosehip, lemon-grass and turmeric that help to detoxify the body by supporting the body's detoxifying organs such as the liver and the kidneys. Detoxification is important as most of us are exposed to environmental pollution, unhealthy diet and stress on a daily basis.

### Weight Management

**VitaTea** contains spearmint which is known to reduce cravings. This may help to prevent overeating. It also contains ingredients such as turmeric, rosehip and lemongrass that can help boost metabolism and weight management.

### Anti-inflamasi

Inflamasi adalah proses perlindungan alami yang membantu tubuh Anda menyembuhkan diri dan mempertahankan diri dari infeksi, penyakit atau cedera. Tanda-tanda umum dari inflamasi akut (jangka pendek) meliputi kemerahan, nyeri, panas, dan bengkak. Namun, inflamasi berbahaya jika menjadi kronis. Inflamasi kronis (jangka panjang) sering terjadi di dalam tubuh Anda tanpa gejala yang terlihat. Hal ini dapat berlangsung selama berminggu-minggu, berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun—dan akhirnya menyebabkan berbagai macam masalah kesehatan seperti kenaikan berat badan, diabetes, penyakit jantung, penyakit hati berlemak, dan kanker.

Meminum **VitaTea** adalah salah satu cara untuk mengurangi inflamasi dan meningkatkan kesehatan Anda secara menyeluruh. **VitaTea** mengandung berbagai bahan yang bersifat antioksidan dan anti-inflamasi ampuh. Oleh karena itu, teh ini sangat bermanfaat untuk mereka yang menderita kondisi seperti osteoarthritis, radang sendi, nyeri, kelelahan, dan bengkak pada sendi atau otot. Sebagai anti-inflamasi, **VitaTea** juga dapat meredakan kondisi kulit seperti jerawat dan eksem.

### Meningkatkan Fungsi Pencernaan

Salah satu manfaat kesehatan **VitaTea** yang sangat bagus adalah membantu memecah lemak dan membantu mempercepat pengosongan perut. Dengan begitu, **VitaTea** membantu meringankan gejala gangguan pencernaan, seperti kembung, perut kebanyakan gas, pencernaan tidak lancar, dan mual.

### Anti Penuaan

**VitaTea** kaya akan antioksidan yang dapat membantu memperlambat proses penuaan, mencegah kerusakan yang disebabkan radikal bebas, dan mengurangi penuaan sel dalam tubuh. Hal ini menjaga sel di dalam tubuh Anda lebih sehat serta membantu kulit dan rambut Anda terlihat dan terasa lebih muda.

### Meredakan Stres dan Rasa Cemas

**VitaTea** membantu membuat tubuh lebih tenang dan rileks. Ini adalah salah satu teh terbaik untuk meredakan stres dan rasa cemas. Meminum **VitaTea** sebelum tidur juga dapat membantu orang-orang yang mengidap insomnia dan mereka yang ingin meningkatkan kualitas tidur mereka. Efek menenangkan dari kamomil juga dapat berfungsi sebagai antidepresan ringan untuk sebagian orang karena merangsang otak untuk mengurangi perasaan depresi.

### Detoksifikasi

**VitaTea** mengandung bahan-bahan seperti kamomil, rosehip, serai, dan kunyit yang membantu mendetoksifikasi tubuh dengan meningkatkan fungsi organ pendetoksifikasi tubuh seperti hati dan ginjal. Detoksifikasi penting karena kebanyakan dari kita terpapar polusi lingkungan, pola makan yang tidak sehat, dan stres setiap harinya.

### Manajemen Berat Badan

**VitaTea** mengandung spearmint yang dikenal dapat mengurangi nafsu makan. Hal ini dapat membantu mencegah makan berlebihan. **VitaTea** juga mengandung bahan-bahan seperti kunyit, rosehip, dan serai yang dapat membantu meningkatkan metabolisme dan manajemen berat badan.

---

**VitaTea** will be used in **Dr. Lynn's Detoxification & Rejuvenation Programme (DRP)**, and is recommended for both therapeutic and daily use. With its powerful ingredients, we are very excited for the health benefits that you will enjoy from **VitaTea**!

**VitaTea** akan digunakan dalam **Program Detoksifikasi & Peremajaan (DRP) Dr. Lynn**, dan direkomendasikan untuk pengobatan dan penggunaan sehari-hari. Dengan kandungan bahan-bahan yang sangat ampuh, kami sangat senang dengan manfaat kesehatan yang akan Anda nikmati dari **VitaTea**!



# NEWLIFE™ EL-NATURAL TOOTHPASTE

Enhanced with new ingredients and better than ever!

Disempurnakan dengan bahan-bahan baru dan lebih baik dari yang pernah ada!



## NewLife™ EI-Natural Toothpaste

- Fortified with Enamel Repair feature, containing ingredients that promote remineralization for stronger and healthier teeth.
- Free of fluoride, SLS, parabens or animal by-products.
- Sweetened with stevia, sorbitol and xylitol.
- Has a natural, pleasant flavour from bee propolis, tea tree oil and spearmint oil.
- Freshens breath, prevents cavities, promotes gum health and strengthens teeth.
- Suitable for all ages and also for those with sensitive gums and teeth.

## NewLife™ EI-Natural Toothpaste

- Diperkuat dengan zat Perbaikan Email Gigi, mengandung bahan-bahan yang membantu remineralisasi gigi agar lebih kuat dan sehat.
- Bebas fluorida, SLS, paraben atau produk hewani.
- Dibuat manis dengan stevia, sorbitol, dan silitol.
- Memiliki rasa dan aroma alami yang menyenangkan dari propolis lebah, minyak pohon teh, dan minyak spearmint.
- Menyegarkan nafas, mencegah gigi berlubang, meningkatkan kesehatan gusi, dan memperkuat gigi.
- Cocok untuk segala usia dan juga untuk mereka yang memiliki gusi dan gigi sensitif.

## Active Ingredients | Bahan Aktif

### Tea Tree Oil • Spearmint Oil • Anise Oil

Antimicrobial. Kill germs that cause pain, disease and decay. Reduce gum inflammation, promote gum health and freshen breath.

### Minyak Pohon Teh • Minyak Spearmint • Minyak Adas Manis

Antimikroba. Membunuh kuman yang menyebabkan nyeri, penyakit, dan kerusakan gigi. Mengurangi inflamasi gusi, meningkatkan kesehatan gusi, dan menyegarkan nafas.

### Allantoin

Soothes sensitive gums.



### Alantoin

Meringankan gusi sensitif.

### Xylitol

Inhibits the growth of bacteria and plaque formations. Prevents tooth decay, cavities and gum disease. Creates bone volume and mineral content. Increases collagen production.

### Silitol

Menghambat pertumbuhan bakteri dan pembentukan plak. Mencegah kerusakan gigi, gigi berlubang, dan penyakit gusi. Meningkatkan kepadatan tulang dan kandungan mineral. Meningkatkan produksi kolagen.

### Bee Propolis

Natural antibacterial properties.



### Propolis Lebah

Zat antibakteri alami.

### Aloe Vera

Strengthens teeth, promotes gum health, reduces plaque and freshens breath.



### Lidah Buaya

Memperkuat gigi, meningkatkan kesehatan gusi, mengurangi plak, dan menyegarkan nafas.

### Extra Virgin Coconut Oil

Anticavity. Fights bacteria and plaque.



### Minyak Kelapa Alami

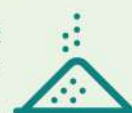
Anti gigi berlubang. Melawan bakteri dan plak.

### Dicalcium Phosphate Dihydrate

Provides calcium and phosphate ions that support remineralization of teeth.

### Dikalsium Fosfat Dihidrat

Memberi kalsium dan fosfat ion yang remineralisasi gigi.



# The Castor Factor

## Manfaat Minyak Jarak



Castor oil is a vegetable oil pressed from castor seeds, used for a wide range of cosmetic, medicinal and pharmaceutical purposes. Castor oil is a colourless or slightly-yellow liquid, thick in consistency and with a distinct flavour.

Castor oil comes from seeds of the *Ricinus communis* plant, indigenous to the south-eastern Mediterranean Basin, Eastern Africa and India.

Here are some historical facts about castor oil:

- Herodotus and other Greek travellers used castor oil for lighting, body ointments and improving hair growth and texture.
- The Ebers Papyrus, an ancient Egyptian medical treatise believed to date from 1552 BC, describes castor oil as a laxative.
- In India, traditional Ayurvedic and Siddha medicine considers castor oil the king of medicinals for curing arthritic diseases.
- Also, in India, castor oil is regularly given to children to treat parasitic worm infections.
- Ancient Romans used castor oil for lamp oil and castor plant leaves to improve complexion.
- In China, castor oil has been prescribed since centuries ago in local medicine for internal use or for use in wound dressings.

There are several methods to extract castor oil from castor seeds — solvent extraction, expeller press and cold press. Wondering how these methods differ? Read on!

### Solvent Extraction

In this method, hexane is used to extract the oil from the seed. Hexane is widely used for oil extraction because of easy oil recovery. Apart from that, it is also the cheapest method. However, hexane can cause mild central nervous system effects such as nausea and headaches.

### Expeller Press

Unlike the solvent extraction method, a high-pressure screw press called an oil expeller is continuously used to crush the castor seeds to facilitate the removal of the oil in this method. Usually, higher temperatures are used to increase the efficiency of the extraction. However, these higher temperatures can cause castor oil to lose most of its nutrients.

### Cold Press

The best method for health benefits, in this method, castor seeds are ground to squeeze out the oil while rotation is used to extract the oil. The cold press method takes its name from the German words *kalt geschlagen*, translated as 'cold pummelling'. No external heat is required to fuel the process. The friction that is created by the rotation works to separate the oil. In this method, castor oil's natural properties such as purity, flavour, fragrance and most importantly, nutritional value are preserved.

Minyak jarak adalah minyak nabati yang terbuat dari biji jarak, yang digunakan untuk berbagai produk kosmetik, keperluan pengobatan, dan farmasi. Minyak jarak tidak berwarna atau berwarna sedikit kekuningan, memiliki konsistensi yang kental, dan rasa yang khas.

Minyak jarak terbuat dari biji tanaman *Ricinus communis*, yang berasal dari sebelah tenggara Pesisir Laut Tengah, Afrika Timur, dan India.

Berikut adalah fakta sejarah tentang minyak jarak:

- Herodotus dan traveler Yunani lainnya menggunakan minyak jarak untuk penerangan, salep tubuh, serta meningkatkan tekstur dan pertumbuhan rambut.
- Ebers Papyrus, teks medis Mesir kuno yang diyakini berasal dari tahun 1552 SM, menggambarkan minyak jarak sebagai obat pencahar.
- Di India, pengobatan tradisional Ayurveda dan Siddha menganggap minyak jarak sebagai obat ampuh untuk menyembuhkan penyakit radang sendi.
- Di India, minyak jarak juga diberikan ke anak-anak secara berkala untuk mengobati infeksi cacing parasit.
- Romawi Kuno menggunakan minyak jarak sebagai minyak lampu dan daun jarak untuk mempercantik kulit.
- Di Tiongkok, minyak jarak telah digunakan dalam pengobatan tradisional sejak berabad-abad silam untuk dikonsumsi atau untuk membalut luka.

Ada beberapa metode untuk mengekstrak minyak jarak dari biji buah jarak — ekstraksi pelarut, pengepresan ulir, dan pengepresan dingin. Ingin tahu bedanya metode tersebut? Berikut perbedaannya!

### Ekstraksi Pelarut

Dalam metode ini, heksana digunakan untuk mengekstrak minyak dari biji. Heksana umum digunakan untuk ekstraksi minyak karena pemulihannya yang mudah. Selain itu, ekstraksi pelarut juga merupakan metode yang paling murah. Namun, heksana dapat menyebabkan timbulnya efek samping pada sistem syaraf pusat ringan seperti mual dan sakit kepala.

### Pengepresan Ulir

Tidak seperti metode ekstraksi pelarut, mesin berulir dengan tekanan tinggi yang disebut dengan oil expeller terus-menerus digunakan untuk menghancurkan biji jarak untuk memisahkan minyak. Biasanya, suhu yang lebih tinggi digunakan untuk meningkatkan efisiensi ekstraksi. Namun, suhu yang lebih tinggi dapat menyebabkan minyak jarak kehilangan sebagian besar nutrisinya.

### Pengepresan Dingin

Cara terbaik untuk mendapatkan manfaat kesehatan maksimal dari buah jarak adalah dengan metode ini. Biji jarak digiling untuk memeras minyaknya sedangkan rotasi digunakan untuk mengekstrak minyak. Metode pengepresan dingin berasal dari kata-kata Jerman *kalt geschlagen*, yang diterjemahkan sebagai 'pemukulan dingin'. Proses ini tidak menggunakan panas eksternal. Gesekan rotasi yang diciptakan oleh rotasi berfungsi untuk memisahkan minyak. Dalam metode ini, sifat-sifat alami minyak jarak seperti kemurnian, rasa, aroma, dan nilai gizi yang terkandung terjaga dengan baik.

Now you may wonder, what is it in castor oil that makes it great? What are the nutrients found in castor oil so valuable that the method of extraction matters? The answer is **ricinoleic acid**, a monounsaturated fatty acid. Apart from that, castor oil also carries vitamin E and linoleic and oleic acids.

Here are some of the amazing benefits of castor oil and how to make the most out of it:

## 1. FACE

### Reduce Acne

The antimicrobial and anti-inflammatory properties of castor oil make it useful in reducing acne. Ricinoleic acid can inhibit growth in the bacteria that cause acne. Being a natural moisturiser, it also helps to soothe inflamed and irritated skin.

### Soft and Smooth Skin

Castor oil is also rich in other fatty acids. Working as an emollient, it can enhance smoothness and softness when applied to facial skin. It can also provide a barrier on the skin to protect against moisture loss.

### Glowing Complexion

The fatty acids in castor oil can also promote the growth of healthy skin tissue, making it great for restoring uneven skin tones.

### Gentle on Sensitive Skin

Castor oil has a low comedogenic score. This means that it is unlikely to clog pores in the skin and reduces the risk of developing blackheads, making it appropriate for use on sensitive skin.

### Anti-wrinkle

Ricinoleic acid is a potent antioxidant, effectively protecting the skin from free radical damage that causes collagen damage and wrinkles.



## 2. BROWS & LASHES

Apply a little castor oil daily to your eyebrows and eyelashes.

Castor oil promotes hair growth and improves blood circulation. More circulation results in more nutrition to your hair follicles.

Apart from that, the moisturising properties of castor oil will help condition and thicken the brows and lashes.

Kini mungkin Anda bertanya-tanya, apa yang terkandung dalam minyak jarak yang membuatnya sangat bermanfaat? Nutrisi apa yang terkandung dalam minyak jarak yang begitu berharga sehingga metode ekstraksi menjadi penting? Jawabannya adalah **asam risinoleat**, asam lemak tak jenuh tunggal. Selain itu, minyak jarak juga mengandung vitamin E, asam linoleat, dan oleat.

Berikut adalah beberapa manfaat luar biasa minyak jarak dan cara memanfaatkannya semaksimal mungkin:

## 1. WAJAH

### Mengurangi Jerawat

Zat-zat antimikroba dan anti-inflamasi minyak jarak bermanfaat untuk mengurangi jerawat. Asam rinoleat dapat menghambat pertumbuhan bakteri penyebab jerawat. Menjadi pelembab alami, minyak jarak juga membantu meringankan kulit yang meradang dan iritasi.

### Melembutkan Kulit

Minyak jarak juga kaya akan asam lemak lainnya. Berfungsi sebagai emolien, minyak jarak dapat meningkatkan kelembutan kulit jika dioleskan pada kulit wajah. Minyak jarak juga menjadi lapisan pelindung agar kulit tidak kehilangan kelembapan.

### Kulit Bersinar

Asam lemak yang terkandung dalam minyak jarak juga dapat merangsang pertumbuhan jaringan kulit sehat, bagus untuk meratakan warna kulit.

### Lembut pada Kulit Sensitif

Minyak jarak memiliki nilai komedogenik yang rendah. Artinya bahwa minyak jarak tidak menyumbat pori-pori kulit dan mengurangi risiko munculnya komedo, cocok untuk digunakan pada kulit sensitif.

### Anti Keriput

Asam risinoleat adalah antioksidan ampuh yang efektif melindungi kulit dari kerusakan akibat radikal bebas yang menyebabkan kerusakan kolagen dan keriput.



## 2. BROWS & LASHES

Oleskan minyak jarak pada alis dan bulu mata Anda setiap hari.

Minyak jarak merangsang pertumbuhan rambut dan meningkatkan sirkulasi darah. Sirkulasi darah yang lebih lancar menghasilkan lebih banyak nutrisi yang sampai ke folikel rambut.

Selain itu, sifat melembapkan dari minyak jarak akan membantu melembapkan serta menebalkan alis dan bulu mata.



### 3. HAIR

#### **Hair Conditioner**

Dry or damaged hair can especially benefit from an intense moisturiser like castor oil.

Applying castor oil to the hair on a regular basis helps to lubricate the hair shaft, increasing flexibility and decreasing the chances of breakage.

#### **Treat Dandruff**

Castor oil can also benefit those who experience dandruff, a common scalp condition characterised by dry, flaky skin on the head.

Due to castor oil's anti-inflammatory properties, it can effectively treat dandruff caused by seborrhoeic dermatitis—an inflammatory skin condition that causes red, scaly patches on the scalp.

#### **Hair Tonic**

Castor oil helps to thicken and grow hair.

Studies show that the ricinoleic acid stimulates the production of the lipid prostaglandin (PGE2). This lipid is known for its ability to enrich hair follicles.

Regular application along the hairline will promote definition and lustre.

### 4. NAILS

Do you have brittle nails that break or peel easily? Then castor oil should become your go-to nail treatment. Its rich, thick texture and generous dose of vitamin E makes it great for moisturising not only the cuticle area, but also the nail bed itself. Castor oil has also been claimed to promote circulation and blood flow; hence you will see improvements in nail strength with regular application.

### 3. RAMBUT

#### **Kondisioner Rambut**

Pelembap seperti minyak jarak bisa sangat bermanfaat untuk rambut kering atau rusak.

Mengoleskan minyak jarak ke rambut secara teratur membantu melembapkan batang rambut, meningkatkan fleksibilitas, dan menurunkan risiko rambut pecah-pecah.

#### **Mengobati Ketombe**

Minyak jarak juga bermanfaat untuk mengatasi ketombe, kondisi kulit kepala yang umum ditandai dengan kulit kepala **kering dan bersisik**.

Karena zat anti-inflamasi yang dimilikinya, minyak jarak dapat secara efektif mengobati ketombe yang disebabkan oleh dermatitis seboroik—kondisi kulit inflamasi yang menyebabkan kulit kepala merah dan bersisik.

#### **Tonik Rambut**

Minyak jarak membantu merangsang pertumbuhan dan menebalkan rambut.

Penelitian menunjukkan bahwa asam risinoleat merangsang produksi prostaglandin lipid (PGE2). Lipid ini dikenal karena kemampuannya untuk memperkaya folikel rambut.

Penggunaan secara teratur pada garis rambut akan melembapkan dan membuat rambut berkilau.

### 4. KUKU

Apakah Anda memiliki kuku rapuh yang mudah patah atau terkelupas? Jika iya, minyak jarak harus menjadi perawatan kuku Anda. Teksturnya yang kental dan kaya akan vitamin E membuatnya sangat bagus untuk melembapkan bukan hanya kutikula, tetapi juga bantalan kuku. Minyak jarak juga diklaim dapat meningkatkan sirkulasi dan aliran darah, maka Anda akan melihat peningkatan kekuatan kuku dengan penggunaan secara teratur.

## 5. BODY

### Anti-inflammatory

Both castor oil and ricinoleic acid have demonstrated anti-inflammatory properties. This makes them useful for treating irritated skin caused by inflammatory diseases such as rheumatoid arthritis or psoriasis.

### Antimicrobial

It may also protect the skin from bacterial infections by keeping out microbes that can cause disease.

### Moisturising

Castor oil contains triglycerides. These can help maintain moisture in the skin, making it useful for treating dry skin or dry patches on the knees or elbows.

### Hydration

Castor oil has humectant properties, which means that it can draw moisture from the air into the skin, keeping the skin hydrated.

### Cleansing

The triglycerides found in castor oil are also helpful for removing dirt from the skin.

*Note: It can take time for the skin to fully absorb castor oil, but diluting the oil can promote absorption into the skin. Although castor oil can be used on its own, we suggest diluting castor oil with other oils, such as coconut oil. The recommended ratio is 1:1—the quantity of castor oil should be the same as the oil with which it is mixed.*

## 5. TUBUH

### Anti-inflamasi

Minyak jarak dan asam rinisoleat terbukti bersifat anti-inflamasi. Hal ini membuatnya sangat bermanfaat untuk mengobati iritasi kulit yang disebabkan oleh penyakit inflamasi seperti artritis reumatoid atau psoriasis.

### Antimikroba

Minyak jarak juga melindungi kulit dari infeksi bakteri dengan mencegah mikroba yang dapat menyebabkan penyakit.

### Melembapkan

Minyak jarak mengandung trigliserida. Ini dapat membantu menjaga kelembapan kulit, berguna untuk merawat kulit kering atau bercak kering di lutut atau siku.

### Hidrasi

Minyak jarak memiliki sifat humektan, yang artinya dapat menarik kelembapan dari udara dan memasukkannya ke dalam kulit, menjaga kulit tetap terhidrasi.

### Membersihkan

Trigliserida yang terkandung dalam minyak jarak juga bermanfaat untuk menghilangkan kotoran dari kulit.

*Catatan: Kulit membutuhkan waktu untuk sepenuhnya menyerap minyak jarak, namun dengan mengencerkan minyak tersebut dapat membantu mempercepat proses penyerapannya ke dalam kulit. Meskipun minyak jarak dapat digunakan apa adanya, kami sarankan untuk mengencerkan minyak jarak dengan minyak lainnya, seperti minyak kelapa. Rasio yang direkomendasikan adalah 1:1—kuantitas minyak jarak harus sama dengan minyak yang akan digunakan sebagai campuran.*



## 6. LAXATIVE

Castor oil is classified as a stimulant laxative, meaning that it increases the movement of the muscles that push material through the intestines, helping to clear the bowels.

Stimulant laxatives act rapidly and are commonly used to relieve temporary constipation.

When consumed orally, castor oil is broken down in the small intestine, releasing ricinoleic acid. The ricinoleic acid is then absorbed by the intestine, stimulating a strong laxative effect.

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

However, do note that castor oil is not recommended as a long-term treatment for chronic constipation.

## 6. LAXATIVE

Minyak jarak diklasifikasikan sebagai obat pencahar, artinya minyak jarak meningkatkan pergerakan otot yang mendorong makanan melewati usus, membantu membersihkan usus.

Obat pencahar dapat berkerja dengan cepat dan umumnya digunakan untuk meredakan sementara konstipasi.

Jika dikonsumsi, minyak jarak dipecah di usus kecil, melepaskan asam rinoleat. Lalu, asam rinoleat diserap oleh usus, merangsang efek pencahar yang kuat.

Penelitian menemukan bahwa saat orang tua mengonsumsi minyak jarak, mereka semakin jarang mengalami gejala konstipasi, termasuk kesulitan buang air besar, dan semakin sering merasa lega setelah buang air besar.

Tetapi, perlu diperhatikan bahwa tidak disarankan untuk mengonsumsi minyak jarak sebagai pengobatan jangka panjang konstipasi kronis.



## 7. NATUROPATHY

### Arthritic Pain Relief

Due to its anti-inflammatory properties, applying castor oil to arthritic areas can relieve pain effectively. Warm castor oil can be applied topically or can be used in a pack to treat arthritic pain.

### Lymphatic Drainage

When topically applied to the abdomen, castor oil is absorbed through the skin into the tissues. Heat applied helps to drive the castor oil into deeper layers. The castor oil increases lymphocyte production and increases circulation of the lymphatic system.

The lymphatic system is like a drainage system within the body. Toxins, infections, metals, dead cells and debris from all over the body are collected and cleaned up by the lymphatic system, then brought to the liver for filtering and emptied out through the colon. When the lymphatic system is not working effectively, waste and toxins can build up, leading to a depressed immune system, inefficient bowel movements, worsening food sensitivities, ultimately leading to inflammation and disease.

Therefore, castor oil packs can be used to increase lymphatic drainage, detoxify the body, strengthen the immune system, reduce inflammation and enhance overall health.

## 7. NATUROPATI

### Pereda Nyeri Radang Sendi

Karena bersifat anti-inflamasi, mengoleskan minyak jarak pada area radang sendi dapat efektif meredakan nyeri. Minyak jarak hangat dapat dioleskan pada area yang nyeri atau dapat digunakan secara menyeluruh untuk mengobati nyeri radang sendi.

### Drainase Limfatik

Saat dioleskan ke perut, minyak jarak diserap melewati kulit masuk ke dalam jaringan. Panas digunakan untuk membantu mendorong minyak jarak masuk ke dalam lapisan yang lebih dalam. Minyak jarak meningkatkan produksi limfosit dan meningkatkan sirkulasi sistem limfatik.

Sistem limfatik seperti sistem drainase dalam tubuh. Racun, infeksi, logam, sel mati, dan kotoran dari seluruh tubuh dikumpulkan dan dibersihkan oleh sistem limfatik, kemudian dibawa ke hati untuk penyaringan, dan dikeluarkan melalui usus. Ketika sistem limfatik tidak bekerja secara efektif, kotoran dan racun dalam tubuh bisa menumpuk, menyebabkan sistem kekebalan tubuh tertekan, pergerakan usus tidak efisien, semakin sensitif terhadap makanan, pada akhirnya menyebabkan inflamasi dan penyakit.

# NewLife™ Organic Castor Oil

Produced in India, **NewLife™ Organic Castor Oil** is certified organic by the U.S. Department of Agriculture (USDA). The *Ricinus communis* plants and seeds are cultivated in an environment free from chemical fertilizers, pesticides and artificial chemicals.

**NewLife™ Organic Castor Oil** is of British Pharmacopoeia quality. It is cold-pressed, unrefined and not solvent extracted, providing maximum nutritional benefits.

It is 100% pure and contains no artificial ingredients.

**NewLife™'s Organic Castor Oil** can be applied topically or ingested.

Head over to your closest NewLife™ branch or contact your Upline to get a bottle of **NewLife™ Organic Castor Oil** for you and your family!

Diproduksi di India, **Organic Castor Oil NewLife™** bersertifikat organik dari Departemen Pertanian AS (USDA). Tanaman dan biji *Ricinus communis* dibudidayakan dalam lingkungan bebas pupuk kimia, pestisida, dan bahan kimia buatan.

**Organic Castor Oil NewLife™** memiliki kualitas standar British Pharmacopoeia. Diproses dengan metode pengepresan dingin, tidak melalui proses rafinasi dan proses ekstraksi pelarut, menjaga manfaat nutrisi utuh secara maksimal.

100% murni dan tidak mengandung bahan buatan.

**Organic Castor Oil NewLife™** dapat dioleskan atau dikonsumsi.

Kunjungi cabang NewLife™ terdekat atau hubungi Upline Anda untuk mendapatkan **Organic Castor Oil NewLife™** untuk Anda dan keluarga!



# MARCH | MARET 2021

MON	01	08	15	22	29
TUE	02	09	16	23	30
WED	03	10	17	24	31
THU	04	11	18	25	
			<b>SG</b> 7.30 <sup>pm</sup> - 9.30 <sup>pm</sup> <b>Gut Health + Yoghurt            (Chinese)(Webinar)</b> <b>Kesehatan Usus +            Yoghurt (Mandarin            (Webinar)</b> <i>by Sim Bee Hong            (Manager)</i>		
FRI	05	12	19	26	
SAT	06	13	20	27	
	<b>SG</b> 2.00 <sup>pm</sup> - 3.30 <sup>pm</sup> <b>Food That Feeds            (Webinar)</b> <b>Makanan yang            Memberi Makan            (Webinar)</b> <i>by Susie Moi (Manager)            &amp; Abigail Moi</i>	<b>SG</b> 2.00 <sup>pm</sup> - 3.30 <sup>pm</sup> <b>Gut Health (Webinar)</b> <b>Kesehatan Usus            (Webinar)</b> <i>by Deborah Lee</i>	<b>SG</b> 2.00 <sup>pm</sup> - 3.30 <sup>pm</sup> <b>Diabetes Prevention            &amp; Management            (Webinar)</b> <b>Pencegahan &amp;            Manajemen Diabetes            (Webinar)</b> <i>by Lydia Ling            (Silver Manager)</i>		
SUN	07	14	21	28	

# APRIL | APRIL 2021

<b>MON</b>		<b>05</b>		<b>12</b>		<b>19</b>		<b>26</b>
<b>TUE</b>		<b>06</b>		<b>13</b>		<b>20</b>		<b>27</b>
<b>WED</b>		<b>07</b>		<b>14</b>		<b>21</b>		<b>28</b>
<b>THU</b>	<b>SG</b> <b>01</b> 7.30 <sup>pm</sup> - 9.30 <sup>pm</sup> <b>Reversing Skin Diseases through Holistic Nutrition (Webinar)</b> <b>Membalikkan Penyakit Kulit dengan Nutrisi Holistik (Webinar)</b> <i>by Lydia Ling (Silver Manager)</i>	<b>08</b>	<b>SG</b> <b>15</b> 7.30 <sup>pm</sup> - 9.30 <sup>pm</sup> <b>Bone Health (Webinar)</b> <b>Kesehatan Tulang (Webinar)</b> <i>by Abigail Moi</i>	<b>22</b>	<b>SG</b> <b>29</b> 7.30 <sup>pm</sup> - 9.30 <sup>pm</sup> <b>Lose Weight Gain Health! (Webinar)</b> <b>Menurunkan Berat Badan Meningkatkan Kesehatan! (Webinar)</b> <i>by Young Hoon</i>	<b>Nuzul Al-Quran</b> (PJ office closed) <b>Nuzulul Quran</b> (Kantor PJ tutup)		
<b>FRI</b>	<b>02</b> <b>Good Friday</b> (EM & SG offices closed) <b>Jumat Agung</b> (Kantor EM & SG tutup)	<b>09</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>30</b>			
<b>SAT</b>	<b>SG</b> <b>03</b> 2.00 <sup>pm</sup> - 3.30 <sup>pm</sup> <b>Intermittent Fasting (Webinar)</b> <b>Puasa Intermiten (Webinar)</b> <i>by Joyce Chua</i>	<b>SG</b> <b>10</b> 2.00 <sup>pm</sup> - 3.30 <sup>pm</sup> <b>Water Can Undermine Your Health (Chinese) (Webinar)</b> <b>Air Dapat Merusak Kesehatan Anda (Mandarin) (Webinar)</b> <i>by Sim Bee Hong (Manager)</i>	<b>SG</b> <b>17</b> 2.00 <sup>pm</sup> - 3.30 <sup>pm</sup> <b>Chemical Free Home – Water (Webinar)</b> <b>Rumah Bebas Bahan Kimia – Air (Webinar)</b> <i>by Susie Moi (Manager) &amp; Team</i>	<b>SG</b> <b>24</b> 2.00 <sup>pm</sup> - 3.30 <sup>pm</sup> <b>Detoxification &amp; Rejuvenation Programme (DRP) (Webinar)</b> <b>Program Detoksifikasi &amp; Peremajaan (DRP) (Webinar)</b> <i>by Manager Team</i>				
<b>SUN</b>	<b>04</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>25</b>				

# BETTER THAN EVER!

LEBIH BAIK DARI YANG PERNAH ADA!



## Enjoy Offers on Our Latest Products

Nikmati Penawaran untuk Produk Terbaru Kami



Available at All NewLife™ Branches in April 2021!

Tersedia di Seluruh Cabang NewLife™ pada Bulan April 2021!

### PRE-LAUNCH OFFER | PENAWARAN PRA-PELUNCURAN

Starting 1 March 2021 | Mulai 1 Maret 2021

Buy 2  
**El-Natural Toothpaste**  
& **GET 1 FREE**  
Beli 2  
**El-Natural Toothpaste,**  
**GRATIS 1**

Buy 2 VitaTea at  
Beli 2 VitaTea dengan  
**10% OFF**  
DISKON  
(70% BV/PV)

Buy 1  
**Organic Castor Oil** at  
Beli 1  
**Organic Castor Oil** dengan  
**20% OFF**  
DISKON  
(Full BV/PV | BV/PV Penuh)

#### Terms & Conditions:

1. Promotion period: 1 March to 30 April 2021, or while stocks last.
2. El-Natural Toothpaste: regular price item carries full BV/PV; free gift carries no BV/PV.
3. Purchases must be on a single receipt.
4. Not valid with any other concurrent promotions, Quantity Discount or APP.
5. No goods return or exchange allowed.
6. Other terms & conditions apply.
7. NewLife™ reserves the right to change or amend the terms & conditions without prior notice.

#### Syarat & Ketentuan:

1. Periode promosi: 1 Maret hingga 30 April 2021, atau selama persediaan masih ada.
2. El-Natural Toothpaste: item harga reguler memiliki BV/PV penuh; hadiah gratis tidak memiliki BV/PV penuh.
3. Pembelian harus dalam satu nota/tanda terima.
4. Tidak berlaku dengan promosi APP, Diskon Kuantitas, atau promosi lainnya.
5. Barang tidak bisa ditukar atau dikembalikan.
6. Syarat & ketentuan lainnya berlaku.
7. NewLife™ berhak untuk mengubah syarat & ketentuan tanpa pemberitahuan